සෞඛ්‍යය
හා
ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 ශ්‍රේණිය

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව



පළමුවන මුද්‍රණය 2016
දෙවන මුද්‍රණය 2017
තෙවන මුද්‍රණය 2018
සිව්වන මුද්‍රණය 2019
පස්වන මුද්‍රණය 2020

ISBN 978-955-25-0294-1

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්
අංක 343, කොළඹ පාර, කුරුණෑගල පිහිටි චම්පිකා ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනයේ
මුද්‍රණය කරවා ප්‍රකාශයට පත්කරන ලදි.

Published by : Educational Publications Department
Printed by : Champika Printers, No. 343, Colombo Rd, Kurunegala.

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ගීය

ශ්‍රී ලංකා මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා
සුන්දර සිරිබරිනී, සුරැඳි අති සෝබමාන ලංකා
ධාන්‍ය ධනය නෙක මල් පලතුරු පිරි ජය භූමිය රම්‍යා
අපහට සැප සිරි සෙත සදනා ජීවනයේ මාතා
පිළිගනු මැන අප භක්ති පූජා
නමෝ නමෝ මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා
ඔබ වේ අප විද්‍යා
ඔබ ම ය අප සත්‍යා
ඔබ වේ අප ශක්ති
අප හද තුළ භක්ති
ඔබ අප ආලෝකේ
අපගේ අනුප්‍රාණේ
ඔබ අප ජීවන වේ
අප මුක්තිය ඔබ වේ
නව ජීවන දෙමිනේ නිතින අප පුබුදු කරන් මාතා
ඥාන වීර්ය වඩවමින රැගෙන යනු මැන ජය භූමි කරා
එක මවකගෙ දරු කැල බැවිනා
යමු යමු වී නොපමා
ප්‍රේම වඩා සැම භේද දුරැර ද නමෝ නමෝ මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා

අපි වෙමු එක මවකගෙ දරුවෝ
එක නිවසෙහි වෙසෙනා
එක පාටැති එක රුධිරය වේ
අප කය තුළ දුවනා

එබැවිනි අපි වෙමු සොයුරු සොයුරියෝ
එක ලෙස එහි වැඩෙනා
ජීවත් වන අප මෙම නිවසේ
සොඳින සිටිය යුතු වේ

සැමට ම මෙත් කරුණා ගුණෙනී
වෙළී සමගි දමිනී
රන් මිණි මුතු නො ව එය ම ය සැපතා
කිසි කල නොම දිරනා

ආනන්ද සමරකෝන්

පෙරවදන

දියුණුවේ හිණිපෙත කරා ගමන් කරනා වත්මන් ලොවට, නිතැතින්ම අවැසි වනුයේ වඩාත් නව්‍ය වූ අධ්‍යාපන ක්‍රමයකි. එමඟින් නිර්මාණය කළ යුත්තේ මනුගුණදම් සපිරුණු හා කුසලතාවලින් යුක්ත දරු පරපුරකි. එකී උත්තුංග මෙහෙවරට ජව බලය සපයමින්, විශ්වීය අභියෝග සඳහා දිරියෙන් මුහුණ දිය හැකි සිසු පරපුරක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා සහාය වීම අපගේ පරම වගකීම වන්නේ ය. ඉගෙනුම් ආධාරක සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් සක්‍රීය ලෙස මැදිහත් වෙමින් අප දෙපාර්තමේන්තුව ඒ වෙනුවෙන් දායකත්වය ලබා දෙන්නේ ජාතියේ දරුදැරියන්ගේ නැණ පහන් දල්වාලීමේ උතුම් අදිටනෙනි.

පෙළපොත විටෙක දැනුම් කෝෂ්ඨාගාරයකි. එය තවත් විටෙක අප වින්දනාත්මක ලොවකට ද කැඳවාගෙන යයි. එසේම මේ පෙළපොත් අපගේ තර්ක බුද්ධිය වඩවාලන්නේ අනේකවිධ කුසලතා පුබුදු කරවාගන්නට ද සුවිසල් එළි දහරක් වෙමිනි. විදුබිමෙන් සමුගත් දිනක වුව අපරිමිත ආදරයෙන් ස්මරණය කළ හැකි මතක, පෙළපොත් පිටු අතර දැවටී ඔබ සමඟින් අත්වැල් බැඳ එනු නොඅනුමාන ය. මේ පෙළපොත සමඟම තව තවත් දැනුම් අවකාශ පිරි ඉසව් වෙත නිති පියමනිමින් පරිපූර්ණත්වය අත් කරගැනුමට ඔබ සැම නිරතුරුව ඇප කැප විය යුතු ය.

නිදහස් අධ්‍යාපනයේ මහානර්ඝ ත්‍යාගයක් සේ මේ පුස්තකය ඔබ දෝතට පිරිනැමේ. පෙළපොත් වෙනුවෙන් රජය වැය කර ඇති සුවිසල් ධනස්කන්ධයට අර්ථසම්පන්න අගයක් ලබා දිය හැක්කේ ඔබට පමණි. මෙම පාඨ්‍ය ග්‍රන්ථය මනාව පරිශීලනය කරමින් නැණ ගුණ පිරි පුරවැසියන් වී අනාගත ලොව ඒකාලෝක කරන්නට දැයේ සියලු දූ දරුවන් වෙත දිරිය සවිය ලැබේවායි හදවතින් සුබ පතමි.

පෙළපොත් සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් අප්‍රමාණ වූ සම්පත්දායකත්වයක් සැපයූ ලේඛක, සංස්කාරක හා ඇගයුම් මණ්ඩල සාමාජික පිරිවරටත් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සැමටත් මාගේ හදපිරි ප්‍රණාමය පුදකරමි.

පී. එන්. අයිලප්පෙරුම
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
ඉසුරුපාය
බත්තරමුල්ල
2020.06.26

නියාමනය හා අධීක්ෂණය - පී. එන්. අයිලප්පෙරුම
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

මෙහෙයවීම - ඩබ්ලිව්. ඒ. නිර්මලා පියසීලී
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් (සංවර්ධන)
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සම්බන්ධීකරණය - අමිලා රූපසිංහ
සහකාර කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

- ජී. එම්. ඒ. දිනූෂි එන්. මුහන්දිරම්
සහකාර කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව (2020)

සංස්කාරක මණ්ඩලය

1. මහාචාර්ය පූජිත වික්‍රමසිංහ - වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
2. වසන්ත ජී. එන්. අමරදිවාකර - පීඨාධිපති (විශ්‍රාමික), රුහුණු ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
3. ටී.එම්. දේවේන්ද්‍රන් - උප පීඨාධිපති (විශ්‍රාමික), වවුනියා ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
4. විශේෂඥ වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
5. රේණුකා පීරිස් - අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
6. අනුර අබේවික්‍රම - සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍යය, ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
7. ධම්මික කොඩිතුවක්කු - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
8. අමිලා රූපසිංහ - සහකාර කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

භාෂා සංස්කරණය

ප්‍රේමසිරි නාගසිංහ - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, සිංහල අධ්‍යයනාංශය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

ලේඛක මණ්ඩලය

1. විශේෂඥ වෛද්‍ය මධුභාෂිනී දයාබණ්ඩාර - වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
2. බී.ඒ.කේ. පුෂ්පලතා - කථිකාචාර්ය, හාපිටිගම ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨය, මීරිගම
3. වජිරා පද්මිණී වීරක්කොඩි - ගුරු සේවය, ධර්මාශෝක විද්‍යාලය, අම්බලන්ගොඩ

4. යූ. ජී. ජයනන්ද - කථිකාචාර්ය, මහවැලි අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨය, පොල්ගොල්ල
5. හර්ෂා පෙරේරා - ගුරු සේවය, ගෝතමී බාලිකා විද්‍යාලය, කොළඹ
6. ඩී. එම්. ගුණපාල - ගුරු සේවය, ධර්මරාජ විද්‍යාලය, මහනුවර
7. සන්ධ්‍යා වීරකෝන් - ගුරු සේවය, බැමිණිවත්ත මහ විද්‍යාලය, මාවනැල්ල
8. ඩබ්. ආර්. ජයමාලි මැණිකේ - නියෝජ්‍ය විදුහල්පති, රාජසිංහ මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, හංවැල්ල
9. මහාචාර්ය වරුණි ද සිල්වා - වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
10. විශේෂඥ වෛද්‍ය දුල්ෂිකා වාස් - වෛද්‍ය පීඨය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය
11. ඊ.ඒ. අමරසේන - පාර්ලිමේන්තු කථා පරිවර්තක
12. එම්.එච්.එම්. මිලාන් - සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විශ්‍රාමික)
13. එස්. එෆ්. යූ. උල්ෆත් - ගුරු සේවය, අලි-ගාර් මහ විද්‍යාලය, කල්එළිය
14. සී. එම්. තව්ෆික් - ගුරු සේවය, සමන්තුරෙයි මුස්ලිම් ජාතික පාසල, සමන්තුරෙයි

සෝදුපත් කියවීම

ඒ. එම්. කිත්සිරි පී. පීරිස් - ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, පානදුර

චිත්‍ර

ඩබ්. එස්. ඩබ්. බොතේජු - ගුරු සේවය, සී. ඩබ්. ඩබ්. කන්නන්ගර මධ්‍ය විද්‍යාලය, හුණුපුමුල්ල

පිටකවර නිර්මාණය

අයේෂා මධුවන්ති - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය

1. අනුත්තරා මතුගම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
2. අයේෂා මධුවන්ති - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සංස්කාරක සටහන

සමාජය යහපත් කරන්නට දායක වන වාසනාවන්ත දරුවකු වන ඔබ මේ සූදානම් වන්නේ 6 සහ 7 ශ්‍රේණිවල දී ඔබ ඉගෙන ගත් ''සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය'' විෂය තව දුරටත් හදාරන්නටයි. මේ විෂය ඔබට ක්‍රියාශීලී, සුවදායී, සතුටින් පිරි, අභිමානවත් ජීවිතයකට මග පෙන්වනු ඇත.

ඔබේ සිරුර සුවපත් නම්, මනස නිරවුල් නම්, හැම විට ම සමාජයේ අන් අය සමග සතුටින් කටයුතු කරන්නට සමත් නම් ඔබ ආධ්‍යාත්මිකව බොහොම ශක්තිමත්. මේ විෂයේ අරමුණ වන්නේ ඒ සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා සමාජ සම්බන්ධතා සමෝධානය කෙරෙන නිපුණතා පෙළක් ඔබ තුළ සංවර්ධනය කරවීමයි.

ඔබේ සිරුර හඳුනා ගන්න; එමගින් නිරෝගී බව රැක ගන්න, නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කරන්න; එමගින් ඔබේ පෙනුම වැඩි දියුණු කර ගන්න. සහෘදයන් සමග සහයෝගයෙන් ජීවත් වෙන්න. ජීවිතයේ අභියෝගවලට හොඳින් මුහුණ දෙන්න. විවේකය ඵලදායීව ගත කරන්න. ආත්ම අභිමානයෙන් යුක්ත වෙන්න. නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගන්න. යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගන්න. මේ සියල්ල සඳහා ඔබ ලබා ගන්නා දැනුම සම්පූර්ණ වන්නේ ප්‍රායෝගිකව එය අත් විඳින්නේ නම් පමණි. එම නිසා විශේෂයෙන් ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් හදාරන්නට ඔබේ ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය සමග එළිමහනට යන්න. ඔබ ඉගෙන ගන්නා දේ ප්‍රායෝගික ජීවිතයට ගළපා ගන්න.

2015 වසරේ දී හඳුන්වා දුන් නව විෂය නිර්දේශයට අනුව සකස් කර ඇති මේ පොත ආදරයෙන් පරිශීලනය කරන්න. මෙම පොතෙහි පාඩම් පෙළ ගස්වා ඇත්තේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් නිර්දේශිත ඉගැන්වීම් අනුක්‍රමයට අනුව ය. එබැවින් මෙහි ඇතුළත් පාඩම් ඒ පිළිවෙළට ම පන්තියේ දී ද ඉගෙන ගැනීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත. විෂය නිර්දේශයෙන් ඔබ්බට ගිය අමතර තොරතුරු ද මේ පොත තුළ ඇත. ඒවා ඔබේ දැනුම පෝෂණය කරන්නට පමණක් ම ඇතුළත් කර ඇති බව සලකන්න. පාඩම අග ඇති අභ්‍යාසවලට පිළිතුරු සපයා ඔබ ඒ පාඩමෙන් ඉගෙන ගත් දේ තේරුම් ගත්තාදැයි තහවුරු කර ගන්න. මෙහි දී ඇති ක්‍රියාකාරකම් ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමියගේ මග පෙන්වීම යටතේ සිදු කර ඔබේ හැකියාවන් වර්ධනය කර ගන්න.

ජීවිතය පුරා ඔබට වැදගත් වන සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දැනුම සොයා යන්නට මේ පොත අත්වැලක් වේවායි සෙනෙහසින් පතමු.

සංස්කාරක මණ්ඩලය

පටුන



1 ආත්ම අභිමානයෙන් යුක්ත වෙමු

ස්වභාවයෙන් ම මිනිසා විවිධ වූ අවශ්‍යතාවලින් යුක්ත වේ. එවැනි එක් අවශ්‍යතාවක් සපිරුණු කල්හි නිතැතින් ම තවත් අවශ්‍යතාවක් පැන නගී. එය මිනිස් ස්වභාවය යි. පළමුව මූලික අවශ්‍යතා සපුරා ගන්නා මිනිසා අනතුරුව ද්විතීයක අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම කෙරෙහි යොමු වේ. එම අවශ්‍යතා ඉටු වූ විට ඉහළ මානව අවශ්‍යතා හට ගනී.

අපට එදිනෙදා ජීවත් වීමට අවශ්‍ය ආහාර, ජලය හා වාතය වැනි සාධක මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා වන බවත් ද්විතීයක අවශ්‍යතා ලෙස ආදරය, සුරක්ෂිතතාව වැනි මානසික අවශ්‍යතා පවතින බවත් හයවන හා හත්වන ශ්‍රේණිවල දී ඔබ ඉගෙන ගත් බව මතක ඇති.

ඉහළ මානව අවශ්‍යතාවයක් වන ආත්ම අභිමානය පිළිබඳව ද ආත්ම අභිමානයට හේතු වන සුවිශේෂී හැකියා සහ ගුණාංග මෙන් ම ආත්ම අභිමානයට බලපාන සාධක පිළිබඳව ද ඔබට මෙම පාඩමෙන් ඉගෙන ගත හැකි ය.

ආත්ම අභිමානය

ග්‍රාමීය පරිසරයක පිහිටි කනිෂ්ඨ විද්‍යාලයක විදුහල්පතිවරයා තම නියෝජ්‍ය විදුහල්පති වෙත හදිසියේ ගොස් මෙලෙස පැවසුවේ ය. ''සිරිමෙවන් මහත්මයා.., මේ දැන් අපේ ක්‍රීඩා භාර ප්‍රියන්ත සර්ගෙන් දුරකථන පණිවිඩයක් ලැබුණා. අර අපේ පංතියේ නිමල් පුතා ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරගයේ දී මීටර් 100 තරගයෙන් රන් පදක්කම දිනා ගත්ත කියල.''

''ආ... ඇත්ත ද ලොකු සර්, හරිම සතුටුයි නේද? අපට කොච්චර ආඩම්බරයක් ද ඒ ආරංචිය.''

''ඔව් සිරිමෙවන් මහත්තයෝ, මේ ජයග්‍රහණය අපට විතරක් නොවේ අපේ පාසලටත්, අපේ ප්‍රදේශයටත්, මේ පළාතටත් විශාල ගෞරවයක්. අපි නිමල් පුතාව පිළිගන්න උත්සවයක් පවත්වමු. නිමල්ගේ දෙමාපියන්ටත් මේ පණිවිඩය යවලා ඒ අයටත් පාසලට එන්න කියමු.''

ඉහත ඇති වූ සිද්ධිය හා බැඳුණු දෙබස හොඳින් කියවන්න. එහි මීටර් 100 ජය ගත් නිමල් සැබවින් ම සතුටට හා උද්දාමයට පත් වනු ඇත. එසේ තමා පිළිබඳ තමා තුළ ඇති වන ගෞරවණීය හැඟීම අපි **ආත්ම අභිමානය** කියා හඳුන්වමු. ආත්ම අභිමානය නිහතමානීව විඳ දරා ගත යුතු තත්වයකි.

අපි දැන් තවත් අවස්ථාවක් සලකා බලමු. කිසියම් පුවත්පතක් මගින් සංවිධානය කරනු ලැබූ චිත්‍ර තරගයක් සඳහා ඔබ විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද චිත්‍රය ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ඇති බවත්, ත්‍යාග හා සහතික පත් ලබා ගැනීමට පැමිණෙන ලෙසත් දන්වා ඔබට ලිපියක් එවා ඇතැයි සිතන්න. එවන් විටෙක ඔබ ඉපිලී ගිය සතුටින් හා උද්දාමයෙන් යුතුව දෙමාපියන්ට ඥාතීන්ට හා යහළු යෙහෙළියන්ට ඒ බව පවසනවා නේද? එසේ ඔබ පිළිබඳ ඔබ තුළ ඇති වන ගෞරවණීය හැඟීම **ආත්ම අභිමානය** ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම

ඉහතින් දැක් වූ පළමු අවස්ථාවේ දී නිමල්ගේ ජයග්‍රහණය පිළිබඳව ඔහු හැර සතුටු වූ හෝ සතුටු වූවා යැයි සිතිය හැකි අනෙක් අය කවුරුන්දැයි ලැයිස්තුගත කරන්න.

''ලොවින් එකෙක් එක් දෙයකට වෙයි සමත'' මේ කියමන ඔබ හොඳින් අසා ඇති. අප දන්නවා සෑම පුද්ගලයෙකුට ම ඔහුට ආවේණික වූ විශේෂ කුසලතා, නැත්නම් දක්ෂතා තිබෙන බව. ඉහතින් දැක් වූ උදාහරණය දෙස බැලීමේ දී මීටර් 100 ජයග්‍රහණය කළ නිමල්ට ක්‍රීඩා දක්ෂතාවක් තිබෙන අතර චිත්‍ර තරගය ජයග්‍රහණය කළ ශිෂ්‍යයාට චිත්‍ර ඇඳීමේ දක්ෂතාවක් තිබේ. මෙසේ අප එකිනෙකා සතු වන දක්ෂතා ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමේ දී බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. ක්‍රීඩා දක්ෂතා ඇති අය ක්‍රීඩාව මගින් ද සෞන්දර්යමය දක්ෂතා ඇති අය චිත්‍ර ඇඳීම, ගී ගැයීම, නර්තනය ආදිය මගින් ද ආත්ම අභිමානය ළඟා කර ගනිති.



1.1 රූපය - ආත්ම අභිමානයට හේතු වන විවිධ කුසලතා

මේ අනුව ආත්ම අභිමානය සඳහා විවිධ කුසලතා ඉවහල් වන බවත් තමා සතු කුසලතා හඳුනාගෙන ඒවා වැඩි දියුණු කර ගැනීමෙන් ආත්ම අභිමානය ගොඩ නගා ගත හැකි බවත් ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.



ක්‍රියාකාරකම

එක් එක් පුද්ගලයන් සතු සුවිශේෂී හැකියා වගුගත කර ඒ එක් එක් හැකියාවන්ට අදාළව ඔහුට ළඟා කර ගත හැකි තත්වයන් ලියන්න.

ඔබ වගුගත කළ පුද්ගල හැකියා හා තත්ව පහත දැක්වෙන වගුව හා සැසඳේ දැයි බලන්න.

1.1 වගුව

පුද්ගල හැකියා	හැකියාවට අනුව ලැබිය හැකි තත්වය
ක්‍රීඩා හැකියාව	ක්‍රීඩකයෙකු වීම
චිත්‍ර ඇඳීමේ හැකියාව	චිත්‍ර ශිල්පියෙකු වීම
නර්තන හැකියාව	නර්තන ශිල්පියෙකු වීම
සංගීතමය හැකියාව	සංගීතඥයෙකු වීම
රඟපෑමේ හැකියාව	රංගන ශිල්පියෙකු වීම
ගණිතමය හැකියාව	ගණිතඥයෙකු වීම
භාෂාමය හැකියාව	හරවත් කවි, ගීත, පොත්, පත් ආදියේ රචකයෙකු වීම
නිර්මාණාත්මක හැකියාව	නිර්මාණකරුවෙකු වීම

ඉහළ මානව අවශ්‍යතාවක් වන ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාවය සපුරා ගැනීමේ දී අපි එකිනෙකාට ඇති හැකියා හඳුනා ගත යුතු වෙමු. එමෙන්ම, එසේ හඳුනා ගත් හැකියා සංවර්ධනයට සහ ප්‍රදර්ශනයට අවස්ථා ද ලබා ගත යුතු ය. ඒ සඳහා ඔබට ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ සහාය නොමඳව ලැබෙනු ඇත.

මෙවැනි දක්ෂතා එළි දැක්වීමට අමතරව ඔබට යම් යම් ආකාරයට පුද්ගලයින්ට උදවු උපකාර කළ හැකි ය. එවැනි අන්‍යයන්ට කළ නොහැකි දේ ඔබ විසින් ඔවුන්ට කර දෙනු ලැබීම ද ඔබ තුළ ආත්ම අභිමානය ඇති කර ගැනීමට හේතු වේ.



1.2 රූපය - අන් අයට උදවු උපකාර කිරීම

එසේ ම අවංක බව, ඉවසීම, කාරුණික බව, විනය ගරුක බව හා නීති ගරුක බව වැනි උසස් ගුණධර්ම පවත්වා ගැනීමෙන් ද තමා පිළිබඳ ආත්ම අභිමානයක් නිරායාසයෙන් ම ගොඩ නැගේ.

අප දක්ෂතා එළි දක්වන විට එය තවත් අයගේ ආත්ම අභිමානයට ද හේතු වූ බව මේ පාඩම මුල දී ඉගෙන ගත්තා මතක ද? උදහරණයක් ලෙස, නිමල් මීටර් සියය තරගයෙන් ජයග්‍රහණය කිරීම හේතුවෙන් ඔහුගේ දෙමාපියන් වැඩිහිටියන්, ගුරුවරුන්, සිසුන්, පාසල් ප්‍රජාව හා ප්‍රදේශයේ මෙන් ම පළාතේ ම අය ද සතුටට හා උද්දමයට පත් වන්නට ඇත. ඉන් අප තේරුම් ගත යුත්තේ අපගේ හැකියා හා ගුණධර්ම නිසා අප හා සබැඳි අනෙකුත් අය තුළ ද අප පිළිබඳ අභිමානයක් ඇති වන බවයි.

සුසන්තිකා ජයසිංහ ක්‍රීඩිකාව ඔලිම්පික් රිදී පදක්කම දිනා ගත් අවස්ථාව සහ ශ්‍රී ලංකාව ක්‍රිකට් ලෝක කුසලානය දිනා ගත් අවස්ථාව සිහියට නගා ගන්න. එම අවස්ථා රටක් වශයෙන් අප තුළ ඇති කළේ මහත් අභිමානයකි.

ආත්ම අභිමානයට හේතු වන හැකියා සහ ගුණාංග

හැකියා

- ගායනය
- වාදනය
- රංගනය
- නර්තනය
- පරිගණක සාක්ෂරතාව
- සාහිත්‍ය නිර්මාණ කිරීමේ හැකියාව
- විවිධ ක්‍රීඩා හැකියා
- විසිතුරු බඩු සෑදීම
- කුඹුරු වැඩ
- මල් වැවීම
- කෑම පිසීම
- කවීකත්වය

ගුණාංග

- නායකත්වය
- සංවිධානාත්මක බව
- අවංක බව
- පරාර්ථකාමී බව
- ඉවසීම
- නිහතමානිකම
- විනය ගරුක බව
- නීති ගරුක බව
- සමාජානුයෝගී බව
- සහයෝගීතාව

මේ අනුව අප සතු හැකියාවන් සහ යහපත් ගුණාංග සංවර්ධනයෙන් අපට ආත්ම අභිමානයට පත් විය හැකි ය.

ආත්ම අභිමානයට බලපාන සාධක

අප සතුව කුමන දක්ෂතා තිබුණ ද ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමේ දී එයට ඉවහල් වන විවිධ සාධක ඇත. ඒවා අභ්‍යන්තර සාධක හා බාහිර සාධක ලෙස වෙන් කළ හැකි ය.



ක්‍රියාකාරකම

ආත්ම අභිමානය වර්ධනය සඳහා පවුලෙන් හා පාසලෙන් ඔබට දයකත්වය ලබා දුන් අවස්ථා පිළිබඳව ලියන්න.

අභ්‍යන්තර සාධක (අප තුළ ගොඩ නගා ගත යුතු සාධක)

- තම හැකියා/ නොහැකියා හඳුනා ගැනීම - ස්වයං අවබෝධය
- ආත්ම විශ්වාසය
- කැපවීම හා උනන්දුව තිබීම
- තමාගේ වගකීම් හා යුතුකම් හඳුනා ගැනීම සහ ඒවා නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීම

බාහිර සාධක (බාහිර සමාජයෙන් ලැබෙන සාධක)

- දෙමව්පියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ ආදර්ශය සහ උපදේශනය
- ගුරුවරුන්, වැඩිහිටියන්, දෙමාපියන්, යහළු යෙහෙළියන් හා ශුභ පතන්නන්ගේ පිළිගැනීම, මඟපෙන්වීම හා අගය කිරීම
- ත්‍යාග හා සහතික ලබා දීමෙන් දිරිමත් කිරීම



1.3 රූපය - ජයග්‍රහණ ඇගයීමට ලක් වීම

ඉහත දක් වූ ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක දෙස පරීක්ෂාකාරීව බැලීමේ දී අප සතුව ඇති හැකියාවලින් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට නම් සමාජ සම්බන්ධතා යහපත්ව පවත්වා ගැනීම වැදගත් බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ද ඉහළ මානව අවශ්‍යතාවක් වන ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට ඉවහල් වේ.

ආත්ම අභිමානයට පත් වූ අප අනෙක් අයගේ ආත්ම අභිමානය පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය. එසේ ම, ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානයට හානි නොවන ලෙස කටයුතු කිරීමට ද වග බලා ගත යුතු ය.

අපගේ බාල සොයුරු සොයුරියන්, මිතුරු මිතුරියන්, නිවසේ හෝ පාසලේ සේවක සේවිකාවන්ගේ ආත්ම අභිමානය ඇති කර ගැනීමට අපට ද දයක විය හැකි ය.

ආත්ම අභිමානයට හානි වන හේතු

1.3 වගුව

සමාජමය හේතු	තමා තුළ ඇති හේතු
සමාජයෙන් කොන් කිරීම නොසලකා හැරීම අගය නොකිරීම අනුන්ගේ උදහසට ලක් වීම උසුළු විසුළුවලට ලක් වීම හිංසනයට ලක් වීම	සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම නීති රීති කඩ කිරීම වෛරය, ක්‍රෝධය, ඊර්ෂ්‍යාව, අධිමානය, මානසික ආතතිය වැනි ලක්ෂණ මතු කරමින් කටයුතු කිරීම



1.4 රූපය - හිංසනයට ලක් වීම

ආත්ම අභිමානයෙන් යුතු අය සමාජයට යහපතක් වන ලෙස කටයුතු කරති. එසේ ම එකිනෙකාගේ ආත්ම අභිමානය හීන කරන ක්‍රියාකාරකම්වලින් වැළකෙන අතර, අන් අයගේ මෙන් ම තමාගේ ද ආත්ම අභිමානය රැකෙන පරිදි කටයුතු කරති.

විවිධ හේතුවලින් අප එකිනෙකාට වෙනස් වන අතර, සෑම කෙනෙකුට ම සුවිශේෂී වූ අනන්‍යතාවක් පවතී. එය අගය කිරීමට අප වග බලා ගත යුතු ය.

උදාහරණ ලෙස වෛද්‍යවරයෙකු තම හැකියාවෙන් රෝගීන් සුවපත් කරන අතර, ගොවි මහතෙක් තම හැකියාවෙන් රටක පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරයි. ඉංජිනේරුවෙකු ලබා දෙන තාක්ෂණික දැනුම ප්‍රයෝජනයට ගෙන කාර්මික ශිල්පීහු හා පෙදරේරුවෝ ප්‍රායෝගිකව ගොඩනැගිලි, පාලම් වැනි නිර්මාණ බිහි කිරීමට දායක වෙති.

ඒ අනුව මේ සියලු දෙනා තමාට පැවරෙන කාර්යය සාර්ථකව ඉටු කරන්නේ නම් ආත්ම අභිමානයට පත් වන බවත්, සියලු දෙනා නොවෙනස්ව ඇගයීමට ලක් විය යුතු බවත් ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇත.

සාරාංශය

මූලික අවශ්‍යතා හා ද්විතීයක අවශ්‍යතාවලින් ඔබ්බට යමින් ඉහළ මානව අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම මිනිස් ස්වභාවය යි. ඒ අතරින් ආත්ම අභිමානය වැදගත් අවශ්‍යතාවක් වේ.

අපගේ සුවිශේෂී දක්ෂතා සහ ගුණාංග ඔප් නංවා ගැනීම ද ඇගයීමට ලක් වීම ද ආත්ම අභිමානයට හේතු වෙයි.

කායික, මානසික, සමාජීය ආදී විවිධ අංශවලින් පුද්ගලයන් සතු විවිධ කුසලතා ආත්ම අභිමානය ඇති වීමට හේතු වේ.

ආත්ම අභිමානය සඳහා විවිධ අභ්‍යන්තර සාධක සහ බාහිර සාධක බලපායි.

අන් අයගේත්, තමාගේත්, ආත්ම අභිමානයට හේතු වන කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා විවිධ පියවර ගත හැකි වේ. එසේ ම තමාගේ ආත්ම අභිමානය රැක ගැනීමටත් අන් අයගේ ආත්ම අභිමානයට හානි නොවන ලෙස කටයුතු කිරීමටත් අපි වග බලා ගත යුතු වෙමු.

අභ්‍යාස

1. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා මොනවා ද?
2. ආදරය, සුරක්ෂිතතාව වැනි සාධක කුමන අවශ්‍යතා යටතට අයත් වේ ද?
3. ආත්ම අභිමානයට හේතු වන අපගේ සුවිශේෂී හැකියා කිහිපයක් නම් කරන්න.
4. ආත්ම අභිමානය ඇති වීමට බලපාන බාහිර සාධක මොනවා ද?
5. ආත්ම අභිමානය සපුරා ගැනීම සඳහා ඔබ තුළ ගොඩ නගා ගත යුතු අභ්‍යන්තර සාධක නම් කරන්න.
6. ආත්ම අභිමානය සහිත පුද්ගලයන්ගෙන් සමාජයට සිදු වන යහපත විස්තර කරන්න.

2 ආචාර පෙළපාළි ඉරියව් පුහුණු වෙමු

ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උලෙළෙහි ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායම ගමන් කළ ආකාරය, ජාතික නිදහස් දින උත්සවයේ යුධ, ගුවන් හා නාවික හමුදා මෙන් ම පොලිසියේ සාමාජික සාමාජිකාවන් අභිමානවත් අන්දමින් ගමන් කළ විලාසය ඔබේ මතකයට නඟා ගන්න. ඉහත අවස්ථා දෙකෙහි ම සිදු කළ ඉරියව්, විධිමත්, ඒකාකාරී හා රිද්මයානුකූල මෙන් ම චමත්කාරජනක ද විය. ඔබ විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍යභට කණ්ඩායමේ රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් ඉරියව් ද මෙසේ සිත් ඇදගන්නා සුලු වූවා නේද?

නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම නිසා ඔබට අත් වන යහපත් ප්‍රතිඵල පිළිබඳව හය හා හත ශ්‍රේණිවල දී හැදෑරූ අන්දම මතක ඇති නේද? එමෙන් ම සීරුවෙන් සිටීම, පහසුවෙන් සිටීම හා සිත් සේ සිටීම වැනි මූලික ඉරියව් ප්‍රගුණ කිරීමටත් ඉඳගැනීම, සිට ගැනීම, ඇවිදීම හා වැතිරීම යන දෛනික ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමටත් ඔබ මේ වන විට ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩම අවසානයේ දී ආචාර පෙළපාළියක ඇතුළත් විධිමත් නිවැරදි ඉරියව් පුරුදු-පුහුණු වීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබේ. එහි දී නිවැරදි හැරීම, කල් බැලීම, ගමනේ යාම, නැවතීම, සම්මාන දැක්වීම හා ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් සැකසීම යනාදිය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි ය. මෙම පාඩමේ දී එක් එක් ක්‍රියාකාරකම් විස්තරාත්මකව දක්වා ඇත්තේ, ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් පුහුණු වීමේ පහසුව සඳහා බව මතක තබා ගන්න.

නිවැරදි හැරීම

ස්ථානගත වී සිටින ස්ථානයේ ම සිට පා ඇඟිලි හා විලුඹ උපයෝගි කර ගනිමින් මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් වෙනත් දිශාවකට චලනය වීම හැරීම යනුවෙන් සරලව හඳුන්වා දිය හැකි ය.

විවිධ හැරීමේ ඉරියව් පවතින අතර මෙම පාඩමේ දී ඔබට පහත සඳහන් හැරීමේ ඉරියව් හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ.

1. වමට හැරීම
2. දකුණට හැරීම
3. ආපසු හැරීම

මෙම හැරීමේ අවස්ථා සියල්ල ම සරඹානුකූලව, විධිමත්ව, රිද්මයකට අනුව හා නිශ්චිත කාල පරාසයක් තුළ සිදු කළ යුතු ය. එසේ ම මෙම සෑම ඉරියව්වක් ම සීරුවෙන් සිටීමේ දී පමණක් සිදු කරන බව මතක තබා ගත යුතු ය. විධාන ලබා දෙන ගුරුවරයා හෝ කණ්ඩායම් නායකයා ද නිවැරදිව සීරුවෙන් සිටිමින් පමණක් අදාළ විධාන ලබා දෙයි.

දැන් අපි එක් එක් හැරීමේ ඉරියව් සරලව හඳුනා ගනිමු.

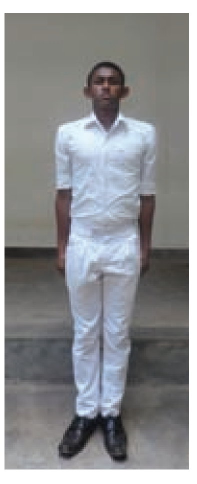
1. වමට හැරීම

මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබ දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 90^0ක් වම් පැත්තට හැරීම යි. මෙහි දී ඔබගේ වම් පාදයේ විලුඹ ද දකුණු පාදයේ පා ඇඟිලි ද උපයෝගී කර ගනී.

වමට හැරීමේ ඉරියව්ව පහත අයුරින් පියවර අනුව පුහුණු වන්න.

- 2.1 රූපය පරිදි සීරුවෙන් සිටින ඔබගේ වම්පාදයේ විලුඹ ද දකුණු පාදයේ පා ඇඟිලි ද උපයෝගී කර ගනිමින් 90^0ක් වම් පැත්තට හැරෙන්න. (2.2 රූපය)
- ඉන් පසු දකුණු පාදය දණහිසින් නවා කළවය පොළොවට සමාන්තරව සිටින සේ ඔසවන්න. (2.3 රූපය)
- අවසානයේ ඔසවා ඇති දකුණු පාදය, සීරුවෙන් ඉරියව්වේ ඇති වම් පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරන්න. (2.4 රූපය)

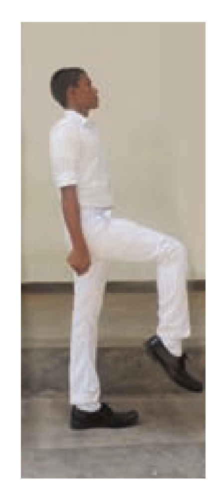
මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන අවස්ථාවේ දෑත් නොසොල්වා ශරීරය දෙපස තබා ගත යුතු ය.



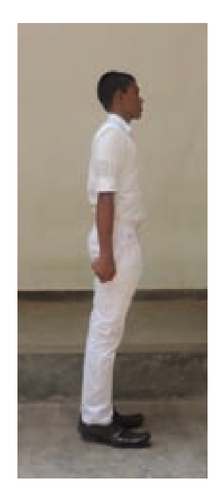
2.1 රූපය
සීරුවෙන් ඉරියව්ව



2.2 රූපය
90^0ක් වමට චලනය වීම



2.3 රූපය
දකුණු පාදය ඔසවා සිටීම



2.4 රූපය
වමට හැරුණු පසු ඉරියව්ව



ක්‍රියාකාරකම

1. සිව් දෙනා බැගින් කුඩා කණ්ඩායම්වලට වෙන් වී වරකට එක් අයෙකු බැගින් නායකත්වය ගෙන විධාන දෙන අතර ඉතිරි තිදෙනා වමට හැරීමේ ඉරියව්ව පුහුණු වන්න.
2. තනි කණ්ඩායමක් ලෙස පන්තියේ සිසුන් පෙළ ගැසී සීරුවෙන් සිටින්න. මාරුවෙන් මාරුවට නායකයෙකු පත් වී ඔහු ලබා දෙන විධානය අනුව වමට හැරීමේ ඉරියව්ව කර දක්වන්න.

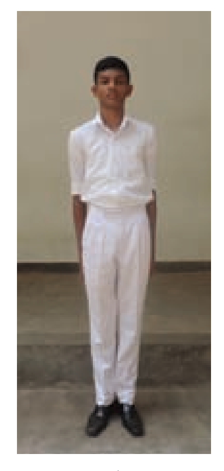
2. දකුණට හැරීම

මෙම ඉරියව්වේ දී සිදු වන්නේ ඔබ දැනට මුහුණ ලා සිටින දිශාවෙන් 90^0ක් දකුණු පැත්තට හැරීම යි. එහි දී ඔබගේ දකුණු පාදයේ විලුඹ ද වම් පාදයේ පා ඇඟිලි ද උපයෝගී කර ගෙන දකුණට හැරිය යුතු ය.

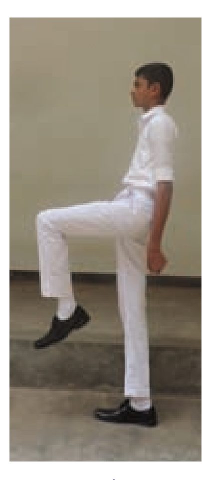
දකුණට හැරීමේ ඉරියව්ව පහත අයුරින් පියවර අනුව පුහුණු වන්න.

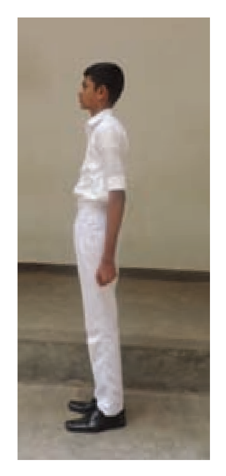
- 2.5 රූපයේ පරිදි සීරුවෙන් සිටින ඔබගේ දකුණු පාදයේ විලුඹ ද වම් පාදයේ පා ඇඟිලි ද උපයෝගී කර ගනිමින් 90^0ක් දකුණු පැත්තට හැරෙන්න. (2.6 රූපය)
- ඉන් පසු වම් පාදය දණහිසින් නවා කළවය පෙළොවට සමාන්තරව සිටින සේ ඔසවන්න. (2.7 රූපය)
- අනතුරුව ඔසවා ඇති වම් පාදය සීරුවෙන් ඉරියව්වේ ඇති දකුණු පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරන්න. (2.8 රූපය)

  ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන අවස්ථාවේ දෑත් නොසොල්වා ඍජුව ශරීරය දෙපස තබා ගත යුතු ය.


2.5 රූපය
සීරුවෙන් ඉරියව්ව


2.6 රූපය
90^0 ක් දකුණට චලනය


2.7 රූපය
වම් පාදය එසවීම


2.8 රූපය.
දකුණට හැරුණු පසු ඉරියව්ව



ක්‍රියාකාරකම

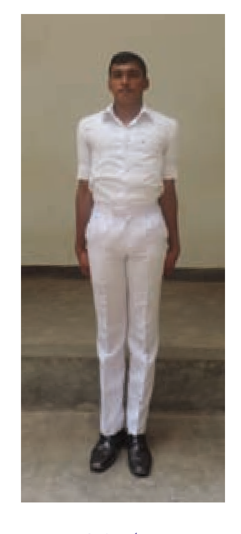
1. සිව් දෙනා බැගින් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න. එක් අයෙකු දකුණට හැරීමේ විධානය ලබා දෙන්න. අනෙක් තිදෙනා දකුණට හැරීමේ ඉරියව්ව පුහුණු වන්න.

2. පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදගන්න. නායකයෙකු/ නායිකාවක පත් කර ඔහුගේ/ ඇයගේ දකුණට හැරීමේ විධානයට අනෙක් සමාජිකයන් එම ඉරියව්ව සිදු කරන්න.

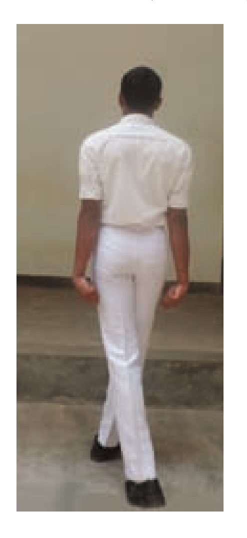
3. ආපසු හැරීම

ආපසු හැරීම යනු ඔබ දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට හැරීම යි. එහි දී මුල් දිශාවෙන් 180^0ක් ප්‍රතිවිරුද්ධව හැරීම සිදු වෙයි. සෑම විට ම ආපසු හැරීමේ ඉරියව්ව තමාගේ දකුණු පසින් සිදු කළ යුතු බව මතක තබා ගන්න.

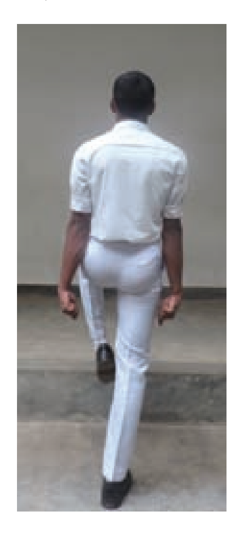
- 2.9 රූපය පරිදි සීරුවෙන් සිටින ඔබගේ දකුණු පාදයේ විලුඹ ද වම් පාදයේ පා ඇඟිලි ද ආධාරයෙන් 180^0ක් දකුණු පසට හැරෙන්න (2.10 රූපය).
- මෙහි දී පාද දණහිස් මතින් හිර කර (Lock) තිබිය යුතු අතර දෑත් නොසොල්වා ශරීරය දෙපස තබා සිටීම අනිවාර්ය වේ.
- අනතුරුව පිටුපස ඇති වම් පාදය දණහිසින් නවා කළවය පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට ඔසවන්න (2.11 රූපය).
- අවසානයේ ඔසවා ඇති වම් පාදය සීරුවෙන් ඇති දකුණු පාදය අසල වේගයෙන් පතිත කරන්න (2.12 රූපය).



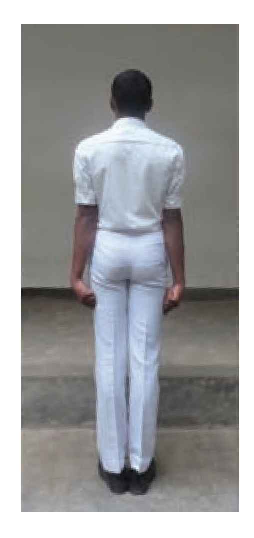
2.9 රූපය
සීරුවෙන් ඉරියව්ව



2.10 රූපය
180^0 ක් වලනය



2.11 රූපය
ආපසු හැරීමේ
දෙවන ඉරියව්ව



2.12 රූපය
ආපසු හැරුණු පසු
ඉරියව්ව



ක්‍රියාකාරකම

පන්තියේ මිතුරන් සමග කුඩා කණ්ඩායම් සාද ගන්න. එක් අයෙකු විසින් ආපසු හැරීමේ විධානය ලබා දෙන්න. අනෙක් අය නිවැරදිව එම ඉරියව්ව සිදු කරන්න. නායකයා මාරු වෙමින් විධානය ලබා දීම සිදු කරන්න. මෙම ක්‍රියාව කිහිප වතාවක් නොකඩවා සිදු කරන්න.

නිවැරදි කල් බැලීම

කල් බැලීම ද රිද්මයානුකූල ඉරියව්වකි. මෙය, සීරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වේ දී ''කල්.. බලන්...'' යන විධානයට ආරම්භ කරයි.

- පළමුවෙන් වම් පාදය දණහිසින් නවා කළවා පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට ඔසවන්න.
- සීරුවෙන් ඇති දකුණු පාදය අසල එම පාදය තබන්න.
- ඒ සමග ම දකුණු පාදය දණහිසින් නවා කළවය පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට ඔසවන්න.
- එසවූ දකුණු පාදය සීරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල තබන්න. මෙම පියවර අතර විරාමයක් නොතබා ක්ෂණිකව මෙය සිදු කළ යුතු වේ.
- මේ ආකාරයට පාද දෙක විධානයේ රිද්මය අනුව මාරු කරමින් එසවීම හා පතිත කිරීම කරන්න.

මෙම ඉරියව්ව සිදු කිරීමේ දී ද දෑත් නොසොල්වා ශරීරය දෙපස සෘජුව තබා ගත යුතු ය. දෑස් සෘජුව ඉදිරියට යොමු වී තිබිය යුතු අතර කඳ සෘජුව තබාගත යුතු ය.



2.13 රූපය
සීරුවෙන් ඉරියව්ව



2.14 රූපය
කල් බැලීමේ ඉරියව්ව

කල් බැලීමේ දී නැවතීම

කල් බලමින් සිටින පුද්ගලයෙකුට හෝ කණ්ඩායමකට ලැබෙන ''නවතීන්...'' යන විධානයට සිදු කරන ඉරියව්ව මෙයින් අදහස් කෙරේ. ''නවතීන්'' යන විධානය ලැබෙනුයේ දකුණු පාදය පොළොවේ වදිනවාත් සමගයි.

- පවත්වාගෙන ආ රිද්මය අනුව වම් පාදය ඔසවා නැවත බිම පතිත කරන්න.
- දකුණු පාදයේ දණහිස නවා කළවය පොළොවට සමාන්තරව ද ඇඟිලි තුඩු පොළොවට ද යොමු වන සේ ඔසවා සීරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරන්න.



2.15 රූපය
කල් බැලීමේ දී නැවතීම



2.16 රූපය
සීරුවෙන් ඉරියව්ව



ක්‍රියාකාරකම

තිදෙනා බැගින් හෝ කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් වෙන් වන්න. එක් අයෙකු කල් බැලීමේ හා නැවතීමේ විධානය ලබා දෙන්න. අනෙක් අය කල් බැලීමේ ඉරියව්ව හා නැවතීමේ ඉරියව්ව නිවැරදිව පුහුණු වන්න.

පන්තියේ සියලු ම ළමුන් පෙළට සිට ගන්න. එක් අයෙකු විසින් රබානක් හෝ වෙනත් භාණ්ඩයකින් රිද්මයානුකූල වූ ශබ්දයක් ලබා දෙන විට එම රිද්මය අනුව කල් බලන්න.

නිවැරදිව ගමනේ යාම

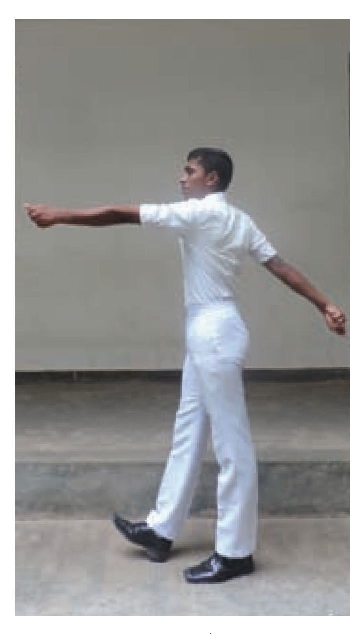
ගමනේ යාම යනු ඇවිදීමේ ඉරියව්ව, ඒකාකාරීව, රිද්මයානුකූලව, විධානයකට අනුව සිදු කරන අවස්ථාවකි. සමූහයක් වශයෙන් ගමනේ යාමේ දී සියලු දෙනාගේ ම දෑත් හා පාද එක ම රිද්මයකට චලනය කිරීමක් සිදු වේ. ගමනේ යාමේ ප්‍රධාන ප්‍රභේද දෙකකි.

1. ශීඝ්‍ර ගමනේ යාම (quick march)
2. සෙමෙන් ගමනේ යාම (slow march)

අප මෙහි දී ශීඝ්‍ර ගමනේ යාම පුහුණු කරමු. ඒ අනුව,
තනිව හෝ කණ්ඩායමක් වශයෙන් සීරුවෙන් සිටින ඉරියව්වේ දී ''ගමනේ ... යා...'' යන විධානයට ගමනේ යාම ආරම්භ කරයි.



2.17 රූපය
ගමනේ යා....වම කියූ විට ඉරියව්ව



2.18 රූපය
දකුණ කියූ විට ඉරියව්ව

- ''වම'' නමැති විධානය ලැබෙනවාත් සමගම වම් පාදය ඉදිරියට විද පළමුව විලුඹ බිම පතිත කරන්න.
- අනතුරුව එම පාදයේ ඇඟිලිවලට පැමිණෙන්න.
- ඒ සමගින් ම සීරුවෙන් ඉරියව්වේ පැවති දකුණු අත ඉදිරියට හා උරහිස් මට්ටමින් පොළොවට සමාන්තරව දිග හරින්න.

- වම් අත දිග හැර හැකි තාක් පිටු පසට චලනය කරන්න (2.17 රූපය).
- ''දකුණ'' යනුවෙන් කියන විට පිටු පස ඇති දකුණු පාදය පළමුව විලුඹෙන් ද අනතුරුව පා ඇඟිලිවලින් ද ඉදිරියට තබන්න.
- පිටු පස ඇති වම් අත උරහිස මට්ටම දක්වා ඔසවා පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට දිග හරින්න.
- ඉදිරියේ පැවති දකුණු අත දිග හැර හැකි තාක් පිටු පසට චලනය කරන්න (2.18 රූපය).

මේ ආකාරයට විරුද්ධ අත හා පාදය ඉදිරියට හා පිටුපසට චලනය කරමින් මෙම ක්‍රියාව අඛණ්ඩව සිදු කරන විට ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව සිදු වේ. ගමනේ යාමේ ඉරියව්වේ දී කඳ ඍජුව තබා ගත යුතු අතර, ඉදිරිය බලා ගමන් කළ යුතු ය. මෙහි දී පියවර අතර දුර (පසු පාදයේ විලුඹ කෙළවර සිට ඉදිරි පාදයේ ඇඟිලි තුඩුවල කෙළවර දක්වා) අඟල් 30ක් පමණ වීම ප්‍රමාණවත් ය.

ගමනේ යාමේ දී නැවතීම

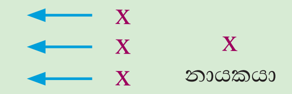
මෙය ගමනේ යන අවස්ථාවේ ''නවතින්.....'' යන විධානය ලැබුණු පසුව සිදු කරන රිද්මයානුකූල ඉරියව්වකි. ගමනේ යාම සිදු වන අවස්ථාවේ වම් පාදයේ විලුඹ පොළොවේ ස්පර්ශ වීමත් සමග ''නවතින්'' යන විධානය ලැබේ.

- සාමාන්‍ය ගමනේ රිද්මය පවත්වා ගනිමින් දකුණු පාදයෙන් සාමාන්‍ය පියවරක් ඉදිරියට තබන්න.
- සාමාන්‍ය පරිදි දෑත් ඉදිරියට හා පිටු පසට චලනය කරන්න.
- අනතුරුව වම් පාදයෙන් කෙටි පියවරක් ඉදිරියට තබන අතර චලනය වෙමින් පැවති දෑත් ශරීරය දෙපස සීරුවෙන් තබන්න.
- දකුණු පාදයේ කළවා පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට ඔසවා සීරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල පතිත කරන්න. නැවතීම අවසානයේ නිවැරදි සීරුවෙන් ඉරියව්වේ සිටින බව දැක ගත හැකි ය.



ක්‍රියාකාරකම

1. සිව් දෙනා බැගින් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න. රූපයේ ආකාරයට තනි පෙළකට තිදෙනෙකු සිට ගන්න. ඉතිරි ශිෂ්‍යයාගේ විධාන අනුව මුල් තිදෙනා ගමනේ යාම හා නැවතීම සිදු කරන්න.



2. පන්තියේ සියලු දෙනා කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් වන්න. පළමුව නායකයාගේ විධානය අනුව ගමනේ යාම හා නැවතීම පුරුදු වන්න.

අනතුරුව නායකයා විසින් රබානක්, බෙරයක් හෝ බේස් ඩ්‍රම් (Base Drum) වැනි උපකරණයකින් නිකුත් කෙරෙන රිද්මයානුකූල ශබ්දයට අනුව ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව පුහුණු වන්න.

ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් නිවැරදිව සැකසීම

නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලෙහි අවසාන අංගය ආචාර පෙළපාළිය යි. ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා ඇතුළු පිරිසට තම නිවාසයේ හා විද්‍යාලයේ ගෞරවය දැක්වීමේ සංකේතයක් ලෙස මෙම සාමූහික ඉරියව්ව සිදු කරයි. මෙහි දී සිදු කරන රිද්මයානුකූල ඉරියව් රටා ඒකාකාරීව ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා මනා පුහුණුවක් අවශ්‍ය වේ. ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් සැකසීම පිළිගත් පියවර අනුව සිදු කළ යුතු ය.

පාසල් ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමකට එහි නායකයා ද ඇතුළුව උපරිමය විසිපස් දෙනෙකි. මෙය බණ්ඩය, කණ්ඩායම, ඝනය යන වචනවලින් ද හඳුන්වන අතර ඉංග්‍රීසියේ දී එය Platoon වශයෙන් හඳුන්වයි. පෙළපාළි කණ්ඩායමක් එක් පෙළකට අට දෙනා බැගින් දික් පේළි තුනකින් ද එක් පෙළකට තුන් දෙනා බැගින් කෙටි පේළි අටකින් ද සමන්විත ය.

2.19 රූපය

ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කරන පියවර හා ලබා දිය යුතු විධානයේ ස්වභාවය ඔබේ අමතර දැනුම සඳහා 2.1 වගුවේ දක්වා ඇත. එළිමහනට ගොස්, ඔබේ ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් අනුව එම ඉරියව් පුහුණු වන්න.

2.1 වගුව - ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් සැකසීමේ පියවර

පියවර අංක	ඉරියව්ව	විධානය	ක්‍රියාත්මක ස්වරූපය
1	තනි පෙළ සැදීම	කණ්ඩායම තනි පෙළ... සදන් (නායකයා කණ්ඩායමට මුහුණ ලා ඉදිරියෙන් සිට විධානය ලබා දෙයි.)	කණ්ඩායමට අයත් ශිෂ්‍යයන් හෝ ශිෂ්‍යාවන් 24 දෙනා (නායකයා හැර) අතරින් උසින් වැඩි කෙනාගේ සිට උස අඩු කෙනා දක්වා උරහිසේ ගෑවෙන නොගෑවෙන ලෙස උසේ පිළිවෙළට දකුණේ සිට වමට තනි පෙළක්ව සිට ගැනීම (2.20 රූපය)
2	සීරුවෙන් සිටීම	සීරුවෙන් සිටීන්..	නිවැරදි සීරුවෙන් ඉරියව්වට පැමිණීම (2.20 රූපය)
3	දකුණින් ගණන් කිරීම	දකුණින්.. ගණි..න්..	දකුණු මූලිකගෙන් අරම්භ කර එකේ සිට 24 දක්වා පිළිවෙළට ශබ්ද නගා ගණන් කිරීම. තමාට හිමි අංකය මතක තබා ගත යුතු අතර ඔත්තේ ඉරට්ටේ වෙනස පිළිබඳව ද සැලකිල්ල යොමු කළ යුතු ය.
4	දෙපෙළ සැදීම	ඔත්තේ සංඛ්‍යා පියවරක් ඉදිරියට ද ඉරට්ටේ සංඛ්‍යා පියවරක් පිටුපසට ද පේළි ඉදිරියට හා පිටුපසට... යා..	මෙහි දී 1,3,5,7,9.... වැනි ඔත්තේ අංක හිමි ශිෂ්‍යයන් තමාගේ වම් පාදය පියවරක් ඉදිරියට තබයි. අනතුරුව දකුණු පාදය, කළවය පොළොවට සමාන්තර වන ලෙස ඉදිරියට ඔසවා සීරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරයි.

පියවර අංක	ඉරියව්ව	විධානය	ක්‍රියාත්මක ස්වරූපය
			එසේ ම 2,4,6,8,10... වැනි ඉරට්ටේ අංක හිමි ශිෂ්‍යයන් තමාගේ වම් පාදය පියවරක් පිටුපසට තබයි. අනතුරුව දකුණු පාදය, කළවය පොළොවට සමාන්තර වන ලෙස ඉදිරියට ඔසවා සිරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරයි. (2.21 රූපය)
5	පේළි වශයෙන් දකුණට හා වමට හැරීම	දකුණු මුලික නොසැලෙන්.. පෙර පෙළ දකුණටත් පසු පෙළ වමටත් පේළි දකුණට හා වමට හැරෙන්...	ඉදිරි පේළියේ දකුණු මූලිකයා නොසෙල් වී ඒ අයුරින් ම සිටිය දී ඉදිරි පේළියේ අනෙකුත් සියලු දෙනා දකුණට හැරීමේ ඉරියව්වට අනුව 90^0ක් දකුණු පසට හැරීම පසු පේළියේ සියලු ම දෙනා මුල දී ඉගෙන ගත් වමට හැරීමේ ඉරියව්වට අනුව 90^0ක් වම් පසට හැරීම (2.22 රූපය)
6	තුන් පෙළ සැදීම	තුන් පෙළ සැදීම සඳහා.... ගමනේ ... යා...	පෙර පේළියේ මූලිකයා ඉදිරිය බලා නොසෙල් වී සිටී. පෙර පේළියේ හා පසු පෙළ අනෙකුත් සියලුදෙනා එකිනෙකා පසුපස නිවැරදි ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව අනුගමනය කරමින් ඉදිරියට යයි. එහි දී පෙර පෙළ දෙවැනියා නොසැලී සිටින මූලිකයාට පිටුපසින් පියවරක දුරින් සිට ගනී.

			ඔහුට එක් පියවරක් දුරින් තෙවැන්නා සිට ගනී. ඔහු සිට ගත් පසු ඔහුගේ ''අප්'' යන විධානයට වමට හැරීම මගින් පෙරමුණට හැරෙයි. මේ වන විට පේළි තුනක් සෑදීම ආරම්භ වී ඇත. අනෙකුත් සාමාජිකයෝ අනුපිළිවෙළට එම පේළි ආවරණය වන සේ කෙටි පේළිවලට ගොස් සිට ගනිති. (2.23 රූපය)

තුන් පෙළක් සහිත ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායම සෑදී අවසන් වූ පසු උසින් වැඩි ළමුන් දෙපසටත්, මිටි ළමුන් මැදටත් සිටින සේ V අකුරක හැඩය ගනී. (2.24 රූපය)



ⓧ x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x

2.20 රූපය - තනි පෙළ සෑදීම



x x x x x x x x x x x x
x x x x x x x x x x x x

2.21 රූපය - දෙ පෙළ සෑදීම

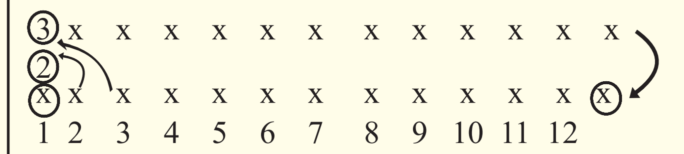


X X X X X X X X X X X X X →

← X X X X X X X X X X X X X

2.22 රූපය - පේළි වශයෙන් දකුණට හා වමට හැරීම





2.23 රූපය - තුන් පෙළ සැදීම සඳහා ගමනේ යාම



3	6	9	12	15	18	21	24
2	5	8	11	14	17	20	23
1	4	7	10	13	16	19	22

2.24 රූපය - තුන් පෙළ සැදුණු පෙළපාලි කණ්ඩායම

පෙළපාළි කණ්ඩායමක දිශා හඳුනා ගැනීම

පෙළපාළි කණ්ඩායමක් වශයෙන් ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ දී විධාන ලබා දීමටත් නිවැරදිව ඉරියව් දැක්වීමටත් දිශා පිළිබඳ අවබෝධය ඔබට වැදගත් වේ. ඒ අනුව ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක ප්‍රධාන දිශා හතර හඳුනා ගනිමු.

1. පෙරමුණ :- කණ්ඩායම සෑදීම ආරම්භ කරන අවස්ථාවේ තනි පෙළක් ලෙස ඉදිරිය බලා සිටින දිශාවයි. බොහෝ අවස්ථාවල කණ්ඩායම් නායකයා සිටින්නේ පෙරමුණේ යි.

2. දකුණ :- ඉදිරිය හෙවත් පෙරමුණ දිශාව බලා සිටිය දී තම දකුණු අත පිහිටන පැත්ත දකුණු දිශාවයි.

3. වම :- ඉදිරිය හෙවත් පෙරමුණ දිශාව බලා සිටිය දී තම වම් අත පිහිටන පැත්ත වම් දිශාවයි.

4. පසුපස :- ඉදිරිය හෙවත් පෙරමුණ දිශාවට 180^0 ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාව පසුපස නමින් හඳුන්වයි.

ක්‍රියාකාරකම

සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් සෑදී මාරුවෙන් මාරුවට කණ්ඩායම් නායකයෙකු පත් කරන්න. තනි පෙළ සෑදීමේ සිට තුන් පෙළ සෑදීම දක්වා නිවැරදි විධාන ලබා දෙන්න. ගුරුවරයාගේ අධීක්ෂණය මත තුන් පෙළ සෑදීමේ ඉරියව් පුරුදු වන්න.

වමට වක් වී ගමනේ යාම

වමට වක් වීම යනු කණ්ඩායමක් හෝ කෙටි පේළි කීපයක් ඒකාකාරීව ගමන් කරන විට සෘජු හැරීමක් සිදු නොකර, තමාගේ වම් අත පැත්තට වක් වෙමින් ගමන ඉදිරියට කරගෙන යාමයි. ධාවන පථයක වක්‍ර ප්‍රදේශයේ ගමන් කරන විට මෙම ඉරියව්ව අනිවාර්යයෙන් කළ යුතු වේ.

සාමාන්‍යයෙන් ගමනේ යාමේ ඉරියව්වේ සිටිය දී '' ...... වමට.... වක්'' යන විධානය ලැබේ. මෙහි දී ගමනේ රිද්මයේ වෙනසක් සිදු නොකර තමාගේ වම් අත දෙසට වක්‍ර වී රිද්මයානුකූලව හැරීමක් සිදු වේ.

මෙම ඉරියව්වේ දී ඇතුළු පේළිය කෙටි පියවරක් ද මැද පේළිය ඊට දිගු පියවරක් ද පිටත පේළිය ඊටත් දිගු පියවරක් ද තබමින් දෙරක් වැසෙන ආකාරයට රටාවකට ගමන් කළ යුතු ය. (2.25 රූපය)



2.25 රූපය - වමට වක් වී ගමනේ යාම

ක්‍රියාකාරකම

නිවැරදි විධානවලට අනුව වමට වක් වී ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව පුරුදු වන්න.

සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම

ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව සිදු කරන විට පීඨිකාව මත සිටින ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා හා විදුහල්පතිට තම කණ්ඩායමේ ආචාරය දක්වමින් ගමන නොනවත්වා කරගෙන යෑම මෙම ඉරියව්වේ දී සිදු කෙරේ.

මෙම ඉරියව්ව සඳහා, ඔබ කණ්ඩායමට '' ගමනේ දී සම්මාන .... දකුණ......... බලන්.........'' ලෙස විධානය ලැබේ.

එසේ විධානය ලැබෙන්නේ ගමනේ යාම ඉරියව්වේ සිටින ඔබගේ වම් පාදය ඉදිරියෙන් පොළොවේ වදිනවාත් සමග ය.

- එහි දී දකුණු පාදයෙන් සාමන්‍ය පියවරක් ඉදිරියට තබන්න.

- නැවත වම් පාදය තබනවාත් සමග ම ඉදිරිය බලා සිටි හිස බෙල්ලෙන් 90^0ක් සම්පූර්ණයෙන් දකුණු පසට හරවා බලමින් ගමන නොනවත්වා සිදු කරන්න.

මෙහි දී පසු පෙළ දකුණු මූලිකයා සෘජුව ඉදිරිය බලාගෙන ගමනේ යන අතර සෙසු සියලු සාමාජිකයන් 90^0 ක් දකුණු දෙසටත් 45^0 ක් ඉහළිනුත් බලා පීඨිකාවේ සිටින ප්‍රභූන්ට ආචාර දක්වමින් ගමන් කළ යුතු ය.

- පීඨිකාව පසු කළ විට, පසු පෙළ අවසන් සාමාජිකයා විසින් ලබා දෙන ''පෙරට ... බලන්... '' යන විධානයට පෙරට බැලීම සිදු කරන්න.



2.26 රූපය - සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම



ක්‍රියාකාරකම

පන්තියේ සියලු ම ළමුන්ගෙන් ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් සදන්න. එක් අයෙකු විධානය ලබා දෙන අතර සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව පුහුණු වන්න.

සාරාංශය

තනිව හෝ සාමූහිකව, කිසියම් විධානයකට අනුව ඉරියව් සිදු කිරීමේ රටා පවතී. මේවා සිදු කිරීමට නිශ්චිත කාලයක්, රිද්මයක් ඇති අතර ඒකාකාරී බවකින් ද යුක්ත වේ.

එක ම ස්ථානයක දී, මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් වෙනත් දිශාවකට චලනය වීම හැරීමයි. වමට හැරීම, දකුණට හැරීම, ආපසු හැරීම ආදී ලෙස විවිධ හැරීමේ ඉරියව් පවතී.

කල් බැලීම, කල් බැලීමේ දී නැවතීම, ගමනේ යාම, ගමනේ දී නැවතීම යන ඉරියව් ද නිවැරදිව සිදු කළ යුතු වේ.

සම්මත ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පිළිගත් අනුක්‍රමික රටාවක් මෙන් ම පිළිගත් විධාන ක්‍රමවේදයක් ද තිබේ. තනි පෙළ සැදීම, සීරුවෙන් සිටීම, දකුණින් ගමන් කිරීම, දෙපෙළ සැදීම, පේළි වශයෙන් දකුණට හා වමට හැරීම, තුන් පෙළ සෑදීම යන පියවර අනුව මෙහි අනුක්‍රමික රටාවක් දක ගත හැකි ය.

පෙරමුණ, වම, දකුණ හා පසුපස ලෙස පෙළපාළි කණ්ඩායමක දිශා හතරක් පවතී. ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් වමට වක් වී ගමනේ යාම සහ සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම යන ඉරියව් ද නිවැරදිව ප්‍රගුණ කළ යුතු වේ.

බොහෝ අවස්ථාවල හමුදමය සරඹ ස්වරූපයක් පවත්නා මෙම ඉරියව් පුරුදු පුහුණු වීම තුළ අපගේ දෛනික ගමන් විලාස හා ඉරියව් ද ක්‍රමානුකූල කර ගත හැකි ය.

අභ්‍යාස

1. ඔබ ඉගෙනගත් ප්‍රධාන හැරීමේ ඉරියව් තුන නම් කරන්න.
2. එම ඉරියව් නිවැරදිව කර දක්වන්න.
3. නිවැරදි කල්බැලීමේ ඉරියව්ව සිදු කරන්න.
4. ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් සැකසීමේ පියවර අනුපිළිවෙළින් නම් කරන්න.
5. පෙළපාළි කණ්ඩායමක දිශා කවරේදැයි රූප සටහන් ඇසුරින් පෙන්වා දෙන්න.
6. ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් ගමනේ යාමේ දී සම්මාන දක්වීමේ ඉරියව්ව නිවැරදිව කර දක්වන්න.

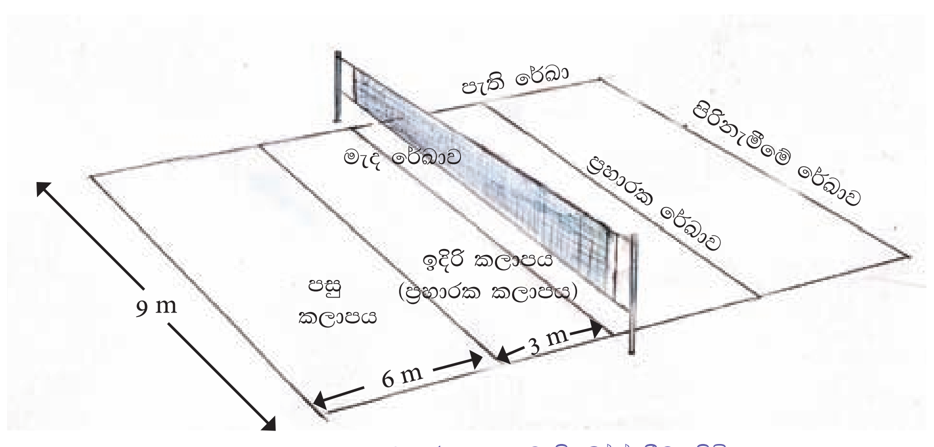
3 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු

පන්දුවක් භාවිත කරමින් කරන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඉතාමත් අඩු වියදමකින් කුඩා ඉඩක් තුළ කළ හැකි ය. එක් පිලකට ක්‍රීඩකයන් දොළොස් දෙනෙකු ඇතුළත් වුවත් වරකට හය දෙනෙකුට පමණක් ක්‍රීඩා කළ හැකි මෙම ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එන පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම යන දක්ෂතා ඔබ හත ශ්‍රේණියේ දී හඳුනාගෙන ඇත. එපමණක් නොව ඔබ පසුගිය වසරේ දී පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම යන දක්ෂතා දෙකෙහි යටි අත් පිරිනැමීම හා යටි අත් ලබා ගැනීම ප්‍රායෝගිකව ද ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම ශ්‍රේණියේ දී පන්දු පිරිනැමීමේ තවත් ක්‍රමයක් වන උඩු අත් පිරිනැමීම හා පන්දු එසවීමට වැඩිපුර ම භාවිත වන උඩු අත් එසවීම ප්‍රායෝගිකව ඉගෙන ගනිමු.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුනා ගනිමු



3.1 රූපය - වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අවස්ථා අප හොඳින් නිරීක්ෂණයට ලක් කළ හොත් එම ක්‍රීඩාවට සුවිශේෂී වූ රිද්මයක් දැකිය හැකි ය.

- පළමුව එක් පිලක් විසින් පිරිනමන ලද බෝලය ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයන් විසින් ලබා ගැනීම.
- ලබා ගන්නා ලද බෝලය එම පිලේ ම ක්‍රීඩකයන් විසින් ඔසවා දීම
- එම ඔසවන පන්දුවට එම පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් ම පහර දෙනු ලැබීම
- එම පහර දෙන පන්දුව තම පිලට නොඑන සේ ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයන් විසින් වළක්වනු ලැබීම
- වළක්වාලන ලද බෝලය ගොඩ ගැනීම
- ඔසවා දීම
- එම ඔසවන පන්දුවට එම පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පහරදීම හා එම පහර දෙන පන්දුව ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයන් විසින් වළක්වනු ලැබීම.

ඉහත දැක් වූ පරිදි බෝලය පතිත වන තුරු එම රිද්මය පවත්වා ගෙන යනු අපට දැකිය හැකි ය. බෝලය පතිත වූ විට, ඊට අදාළව එක් පිලකට ලකුණක් ලැබේ.

උඩු අත් පිරිනැමීම (Over arm service)

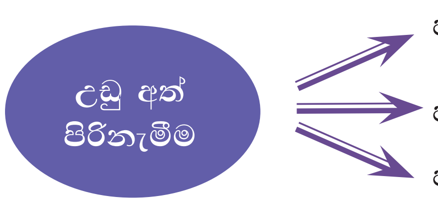


ක්‍රියාකාරකම

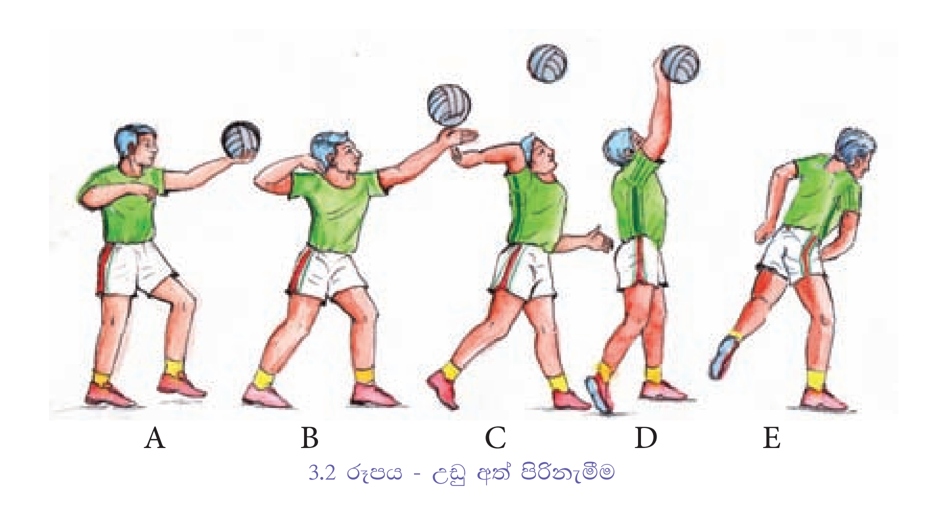
වොලිබෝලයක් ගෙන වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් ඔබගේ යහළුවෙකුගේ සහාය ද ලබා ගෙන ක්‍රීඩා පිටියේ පැති දෙකේ දැල අසලට පැමිණ පන්දුව හිසට ඉහළින් යන සේ පිරිනමන්න. ක්‍රමයෙන් දුර වැඩි කරමින් මෙම ක්‍රියාකාරකම කරන්න.

උඩු අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

ඔබ හත ශ්‍රේණියේ දී උගත් යටි අත් පිරිනැමීම මෙන් ම උඩු අත් පිරිනැමීම ද ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා පියවර කිහිපයක් යටතේ විස්තර කළ හැකි ය.



- පන්දුව ස්පර්ශයට පෙර අවස්ථාව
- පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව
- පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව



3.2 රූපය - උඩු අත් පිරිනැමීම

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව

- ඉදිරිය බලා සිට ගන්න.
- නුහුරු අත දිග හැර පන්දුව අත්ල මත තබා ගන්න.
- එම අත පැත්තේ පාදය මඳක් ඉදිරියෙන් තබා ගන්න.
- ශරීරයේ බර පසු පාදයට යොමු වන සේ සිට ගන්න. (3.2 A රූපය)
- පහර දෙන අත වැළමිටෙන් නමා හිසට පිටුපස ඉහළින් තබා ගන්න. (3.2 B රූපය)

පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව

- පන්දුව තමාට පහසු ප්‍රමාණයට උඩ දමන්න.
- පහර දෙන අත වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන එමින් පන්දුවේ මැදට අත්ලෙන් පහර දෙන්න.
- පහර දෙන විට අත දිග හැර තිබිය යුතු ය. (3.2 C,D රූප)

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

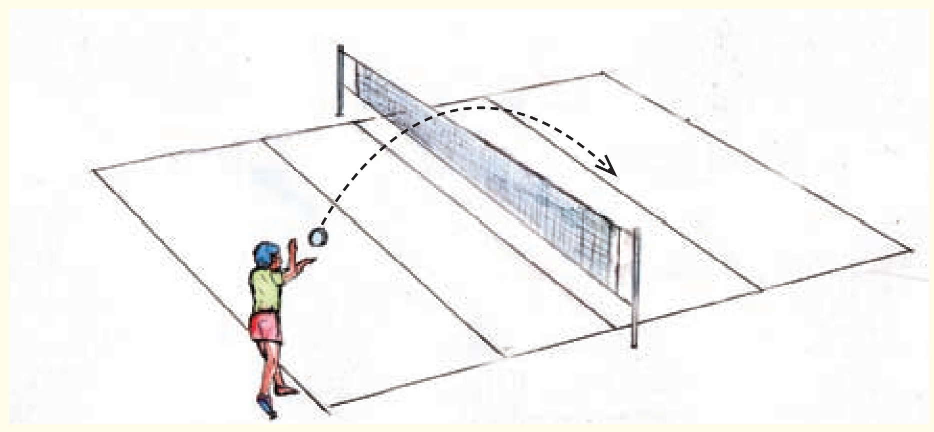
- පහර දුන් අත ශරීරය ඉදිරියෙන් පහළට ගෙන එන්න.
- පසු පාදය ඉදිරියට ගෙන ඒමෙන් ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගන්න. (3.2 E රූපය)

ඔබගේ ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ සහාය ලබා ගෙන එක් එක් අවස්ථාවේ දී සිදු වන ක්‍රියාවන් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නගන්න. ඒ සඳහා මෙම පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දක්වෙන පින්තූර ද නිරීක්ෂණය කර බලන්න.

ඔබ නිදහසේ උඩු අත් පිරිනැමීම කළ ආකාරය හා මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය අතර ඇති වෙනස හඳුනා ගන්න. ඒ අනුව මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතයට උත්සාහ ගන්න.

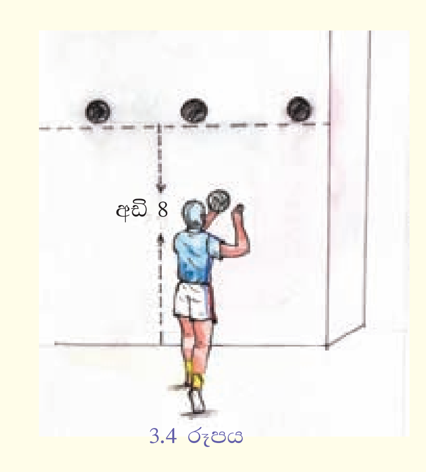
උඩු අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

1. වොලිබෝල් දැල අඩි පහක් පමණ උසට සිටින සේ සකස් කරන්න.
   ක්‍රීඩා පිටියේ දෙපස සිට දැලට ඉහළින් යන සේ, නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට උඩු අත් පිරිනැමීම සිදු කරන්න (3.3 රූපය).
   ක්‍රමයෙන් දැලේ උස අඩි අටක් දක්වා වැඩි කරමින් එම ක්‍රියාකාරකම නැවත නැවත කරන්න.



3.3 රූපය

2. වොලිබෝලයක් සමග බිත්තියක් අසලට යන්න.
   පොළොවේ සිට අඩි 8ක් පමණ ඉහළින් වන සේ බිත්තියේ සලකුණු කිහිපයක් යොදන්න.
   ඉන් පසු සලකුණුවල වදින සේ බිත්තිය ආසන්නයෙන් මීටර් 5ක් පමණ දුරකින් සිට බෝලයට පහර දෙන්න (3.4 රූපය).
   මීටර් 10 දක්වා දුර ක්‍රමයෙන් වැඩි කරමින් උඩු අත් ක්‍රමයට බෝලයට පහර දෙන්න.



3.4 රූපය

එක් එක් ස්ථානයේ දී බෝලයට පහර දිය යුතු වේගය හා පහර දෙන අතෙහි කුමන ප්‍රදේශයකින් බෝලයට පහර දිය යුතු දැයි හඳුනා ගන්න.

උඩු අත් එසවීම (volley pass)

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රහාරය සඳහා බෝලය ඔසවා දිය යුතු ය. ඒ සඳහා යටි අත් එසවීම හා උඩු අත් එසවීම භාවිත කෙරේ. යටි අත් එසවීම (Dig Pass) ඔබ 7 ශ්‍රේණියේ දී උගත් යටි අත් ලබා ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට සමාන වේ. ඔසවා දීම සඳහා වඩාත් පහසු හා විශ්වාසී ක්‍රමය වන්නේ උඩු අත් එසවීම යි. (Volley Pass)

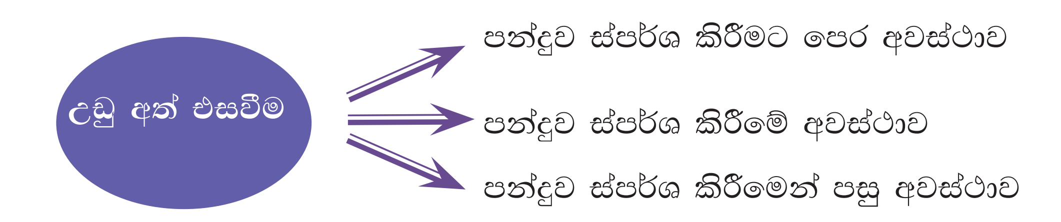
ක්‍රියාකාරකම

1. Bounce කළ බෝලයේ යට පැත්තෙන් දෑත ම උපයෝගී කරගෙන අල්ලා එය ඉහළට යවන්න. බෝලය බිමට වැටීමට නොදී හිසට ඉහළ දී බෝලය යට පැත්තෙන් අල්ලා ඉහළට යවන්න. මෙය නොකඩවා බොහෝ වේලාවක් කරන්න. බෝලය ඇල්ලීමේ දී අත්ල අහස දෙසට හරවා තබා ගන්න.

2. ඔබගේ යහළුවෙකුගේ උදව් ලබාගෙන යහළුවා සමග බෝලය ඇල්ලීම හා යැවීම කරන්න. සෑම විටක ම බෝලය ඇල්ලීම බෝලයේ පතුලින් දෑත ම විහිද කළ යුතු බව සිතන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම බොහෝ වේලාවක් කරන්න. බෝලය ඇල්ලීමේ දී හිසට ඉහළින් දෑතේ අත්ල අහස දෙසට හරවා තබන්න.

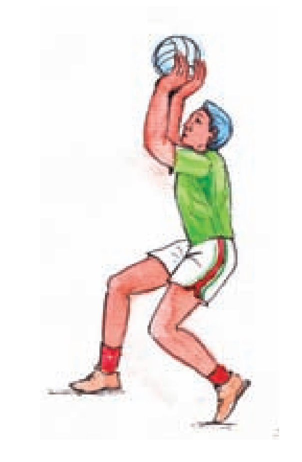
උඩු අත් එසවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

උඩු අත් ක්‍රමයට පන්දුව එසවීමේ දී ද අවස්ථා තුනක් යටතේ එය හැදෑරිය හැකි වේ.



පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව

- දෙපා උරහිස් පළලට සමානව හෝ මඳක් පළල් වන සේ තබා සමබරව සිට ගන්න.
- දණහිස් මඳක් නවා ශරීරය පහළට ගෙන එන්න.
- කඳ ඍජුව තබා ගන්න.
- දෙ අත්වල මහපටැඟිලි හා දබරැඟිලි ත්‍රිකෝණාකාර හැඩයකට සිටින සේ ඇඟිලි ලිහිල්ව, පන්දුව හසු වන ප්‍රමාණයට ගෝලාකාර හැඩයකට තබා ගන්න.
- මැණික් කටු සන්ධි ලිහිල්ව තබා ගන්න.
- එසේ සකසා ගත් දෙ අත් නළලට මඳක් ඉහළින් තබා ගන්න.
- දෙ අත් මහපටැඟිලි හා දබරැඟිලි අතරින් දෑස් පන්දුව වෙත යොමු කරන්න.



3.5 රූපය



3.6 රූපය

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමේ අවස්ථාව

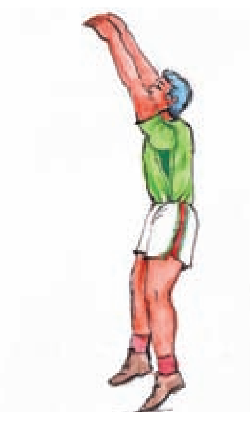
■ වළලුකර, දණහිස්, උකුල, වැළමිට හා මැණික්කටු සන්ධි දිග හරිමින් ශරීරය ඉහළට ඔසවමින් දෑතේ ඇඟිලි තුඩු ආධාරයෙන් පන්දුව ඉහළට යොමු කරන්න



3.7 රූපය

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

■ දෑත් ලිහිල් කරමින් පන්දුව ගමන් කරන දිශාවට දිග හරින්න.
■ පාද දිග හරිමින් ශරීරය ඉහළට යොමු කරන්න.
■ පාදයක් පෙරට තබා ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගන්න.



3.8 රූපය

ඔබගේ ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ සහාය ලබාගෙන මේ එක් එක් අවස්ථාවන් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නගන්න.

උඩු අත් එසවීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

1. වොලිබෝලයක් හෝ වෙනත් ආදේශක බෝලයක් ගෙන බිම තබා බෝලය මුදුනත දතින් අල්ලා පොළොව මතට ගසන්න.
   බෝලය ඉහළට එද්දී දෑතේ ඇඟිලි උපයෝගී කර ගනිමින් නැවත නැවත බිම ගසන්න (Bounce කරන්න).
   ඉහත ක්‍රියාකාරකමේ දී මෙන් බිම ගසා ඉහළට එන බෝලය ඇඟිලි තුඩු උපයෝගී කරගෙන යහළුවා වෙතට යවන්න.
   මෙම ක්‍රියාකාරකම බොහෝ වේලාවක් කරන්න.

2. වොලිබෝලයක් ගෙන බිත්තියක් අසලට යන්න.
   පොළොවේ සිට අඩි 10ක් පමණ ඉහළින් සලකුණක් යොදන්න.
   බිත්තියට මීටර් 4ක් හෝ 5 ඈතින් සිට, සලකුණුවල වදින සේ බෝලය ඇඟිලි තුඩුවලින් යවන්න.
   මෙය නොනවත්වා බොහෝ වේලාවක් කරන්න.

පන්දුව පිරිනැමීමට අදාළ නීති රීති

- පන්දුව පිරිනැමීම සංඥුවට සිදු කළ යුතු ය
- පන්දුව උඩ දමා තත්පර අටක් තුළ පිරිනැමීම සිදු කළ යුතු ය
- පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ නොකළ යුතු ය

පන්දුව එසවීමට අදාළ නීති රීති

- එසවීමේ දී පන්දුව අතේ රැඳී තිබිය නොහැකි ය
- පන්දුව අල්ලා විසි කිරීමට නොහැකි ය
- එසවීමේ දී පන්දුව එක් වරකට වඩා අතේ ස්පර්ශ නොවිය යුතු ය
  (දැලට ඉහළින් එන පළමු පන්දුවේ දී මෙම නීතිය අදළ නොවේ.)

සාරාංශය

ශ්‍රී ලංකාවේ ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අඩු වියදමකින් හා අඩු ඉඩ කඩක් තුළ කළ හැකි ක්‍රීඩාවකි. මෙම ක්‍රීඩාව දක්ෂතා කිහිපයක් මත පදනම්ව තිබෙන අතර මෙහි රිද්මයක් දැක ගත හැකි ය.

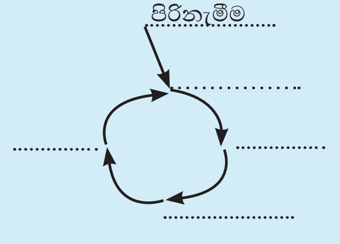
මෙම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරින් පන්දුව පිරිනැමීම සඳහා යොද ගන්නා උඩු අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව, පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව සහ පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව යන අවස්ථාවලින් පැහැදිලි කළ හැකි ය.

පන්දුව එසවීම සිදු කරන ආකාර දෙක ලෙස යටි අත් එසවීම සහ උඩු අත් එසවීම දැක්විය හැකි වේ. උඩු අත් එසවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ද ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා එසවීමට සූදානම් වීමේ අවස්ථාව, පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමේ අවස්ථාව, පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව ලෙස කොටස් තුනකින් හැදෑරීමට හැකි වේ.

මෙම ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා ඔබ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුයි.

අභ්‍යාස

1. උඩු අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කර පෙන්වන්න
2. උඩු අත් එසවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ඇති අවස්ථා තුනෙහි දී සිදු වන පියවර එකින් එක කර පෙන්වන්න
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ රිද්මය දක්වෙන පහත සඳහන් රූපයේ හිස්තැන් පුරවන්න.



4 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා අතරින් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැකි ය. කුඩා ඉඩක් තුළ, නියමිත කාල සීමාවකට යටත්ව ක්‍රීඩිකාවන් 7 දෙනා බැගින් දෙපිළකට වී ඔබ මොබ දුවමින් කරන මෙම ක්‍රීඩාව සිත්ගන්නා සුලුය.

හත ශ්‍රේණියේ දී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එන පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම සහ විදීම යන දක්ෂතා හඳුනාගත් ඔබ පාද හුරුව පිළිබඳ දැනුම ද, එය ක්‍රීඩාපිටියේ දී පුහුණු වන ආකාරය පිළිබඳව ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම් ද ලබා ගෙන ඇත.

මෙම ශ්‍රේණියේ දී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවෙහි නිරත වීමට අවශ්‍ය දක්ෂතාවක් වන පන්දු පාලනය සඳහා නිවැරදිව පන්දුව ග්‍රහණය, පන්දු යැවීම, විසි කිරීමට හා පන්දුව ඇල්ලීමට ඉගෙන ගනිමින් විවිධ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම පිළිබඳව ද කුසලතා වර්ධනය කර ගනිමු.

පන්දුව නිවැරදිව ග්‍රහණය කිරීම

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නෙට්බෝලය දෑතින් ග්‍රහණය කිරීමට හුරු විය යුතු ය. ඒ සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම

පන්දුව තමා ඉදිරියෙන් පාද අසලින් බිම තබන්න. දෑත්වල ඇඟිලි විහිදුවන්න. මාපට ඇඟිලි දෙක තරමක් ආසන්න වන ලෙස ළං කරන්න. මාපටඇඟිලි හා අත් දෙකේ ඇඟිලි විහිදුවා ඉදිරිපසට දිගු කර W හැඩයට අත් දෙක තබා ගන්න. එම හැඩයට දෑත් තබා නැවී පන්දුව අල්ලන්න. පන්දුව නිවැරදිව අල්ලා කඳ කෙළින් කරන්න. මෙම ඉරියව්ව නිවැරදිව පුහුණු වන්න. (4.1 රූපය)



4.1 රූපය - පන්දුව නිවැරදිව ග්‍රහණය

පන්දුව නිවැරදිව යැවීම (විසි කිරීම)

ක්‍රියාකාරකම

ක්‍රීඩාපිටියේ දී යහළුවන් සමග නිදහසේ පන්දුව විසි කිරීමටත් ඇල්ලීමටත් පුහුණු වන්න. මෙහි දී පන්දුව විසි කිරීම තනි අතින් හා දෑතින් සිදු කරන්න.

පිටු පස පාදය ඉදිරියට තබා සමබරතාවය රැක ගන්න





4.2 රූපය - පන්දුව නිවැරදිව යැවීම

පන්දුව යැවීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

ඔබ මේ පාඩමේ දී ඉගෙන ගන්නා සියලු ම යැවීම් ක්‍රමවල දී ශරීරය සමබරව තබා ගැනීමට පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

- පන්දුව විසි කිරීම ආරම්භයේ දී, තනි අතින් හෝ දෑතින් පන්දුව ගෙන හුරු පාදය පිටුපසින් තබන්න.
- ශරීරයේ බර පසු පාදයට යොමු කරන්න.
- පන්දුව යවන දිශාවට දෑස් යොමු කරන්න.
- තනි අතින් පන්දුව යවන්නේ නම් නිදහස් අත සැහැල්ලු ලෙස මඳක් ඉදිරියට දිගු කරන්න.
- පන්දුව ඉදිරියට විසි කරන්න.
- පන්දුව යැවීමේ දී පසු පාදයේ තිබූ සිරුරේ බර ඉදිරි පාදයට මාරු කරමින් ශරීරය සමබර කර ගන්න.

මෙසේ ඔබ වෙත එවන පන්දුව අල්ලා ගැනීම ද නිවැරදිව සිදු කළ යුතු ය.

පන්දුව ඇල්ලීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- පන්දුව ඇල්ලීමේ දී, එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා ශරීරයේ බර ඉදිරියට යොමු කර පන්දුව එන දිශාවට දෑත් දිගු කරන්න.
- පන්දුව දෑතින් ම ඇල්ලීමත් සමග එය තමා දෙසට ඇදගනිමින් ඉදිරි පාදය පසු පසට තැබීම මගින් ශරීරය සමබර කර ගන්න.
- පන්දුව ලබාගැනීමේ දී නිවැරදිව පන්දුව ග්‍රහණය කිරීම වැදගත් ය.

පන්දු යැවීමේ ක්‍රම

මෙම ක්‍රීඩාවේ දී පන්දු යැවීම තනි අතින් හෝ දෑතින් සිදු කළ හැකි ය. පන්දුව රඳවා ගන්නා ස්ථානය හා පන්දුව යැවීමේ දී අත් භාවිතය අනුව පන්දු යැවීමේ විවිධ ක්‍රම නිර්මාණය වී ඇත.

පන්දු යැවීමේ ක්‍රම

තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම	දෑතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම
▪ උරහිස් යැවුම Shoulder Pass	▪ පපුවට කෙළින් යැවුම Chest Pass
▪ උරහිසට ඉහළින් යැවුම Lob Pass/ High Shoulder Pass	▪ හිසට ඉහළින් යැවුම Over head Pass
▪ හෙප්පා යැවුම Bounce Pass	▪ පැති යැවුම Side Pass
▪ යටි අත් යැවුම Under arm Pass	▪ හෙප්පා යැවුම Bounce Pass

තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම

1. උරහිස් යැවුම

පන්දුව උරහිසට ආසන්නව තබා ගන්නා නිසා මෙය උරහිස් යැවුම ලෙස නම් කරයි.

උරහිස් යැවුම පුහුණු වීමට පහත පියවර අනුගමනය කරන්න.

- පන්දුව සහිත අත උරහිසට ආසන්නව තබා ගන්න.
- උරහිස් මට්ටමින් පන්දුව ඉදිරියට යවන්න.

ඔබ ඉහත දී ඉගෙන ගත් පරිදි ශරීරය සමබර කර ගන්න.



4.3 රූපය

මෙසේ යැවෙන පන්දුව ඇල්ලීමේ දී ඔබ කලින් ඉගෙන ගත් කරුණු අනුව ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගැනීමට කටයුතු කරන්න.

2. උරහිසට ඉහළින් යැවුම



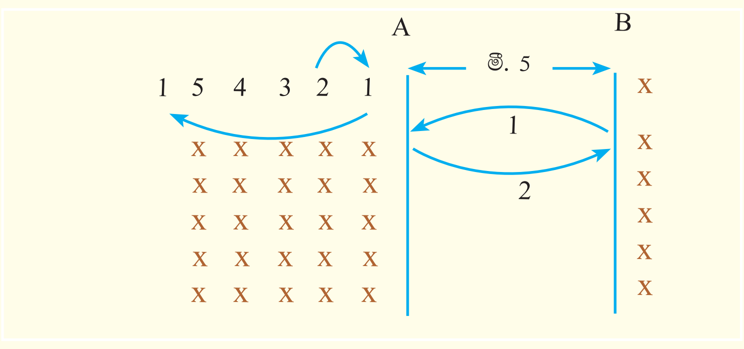
4.4 රූපය

මෙම යැවුම් ක්‍රමයේ දී පන්දුව යවන්නා හා ලබා ගන්නා අතර ප්‍රදේශයේ දී පන්දුව උරහිසට ඉහළින් කවාකාරව ගමන් කරයි. මෙම යැවුම ක්‍රීඩාපිටියේ දී පහත පියවර අනුව පුහුණු වන්න.

- පන්දුව හුරු අතට ගන්න.
- පන්දුව සහිත අත උරහිසට ඉහළින් මඳක් පසුපසට ගෙන තබා ගන්න.
- උරහිස් මට්ටමට ඉහළින් කවාකාර හැඩයක් ගෙන දෙන ආකාරයට පන්දුව ඉදිරියට යවන්න.
- පන්දුව යැවීමේ දී ද, ඇල්ලීමේ දී ද කලින් ඉගෙන ගත් පරිදි ශරීරය සමබරව පවත්වා ගන්න.

උරහිස් යැවුම සහ උරහිසට ඉහළින් යැවුම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

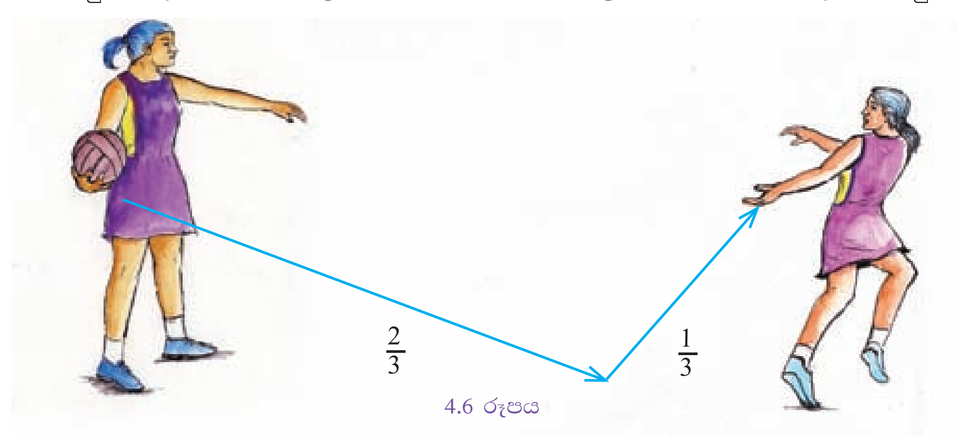
පන්තියේ යහළුවන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදෙන්න.
සෑම කණ්ඩායමක් ම පේළියක් බැගින් සාද ගන්න.
පේළිවල නායකයන් මීටර් 5ක පමණ දුරින් ඉදිරියෙන් සිට ගන්න.
නායකයන් විසින් තම පේළියේ පළමුවැන්නාට උරහිස් යැවුමෙන් පන්දුව යවන්න.
පළමුවැන්නා පන්දුව අල්ලා නැවතත් නායකයා වෙත උරහිස් යැවුමෙන් පන්දුව යවා, පේළියේ පිටුපසට යන්න.
උරහිස් යැවුම යවා අවසන් වූ විට උරහිසට ඉහළින් යැවීම ද එසේ ම සිදු කරන්න.



4.5 රූපය

3. හෙප්පා යැවුම

මෙහි දී පන්දුව යවන්නාත් ලබා ගන්නාත් අතර ප්‍රදේශයේ පන්දුව හෙප්පා කර (පන්දුව පැත්තට පොළා පනින සේ පොළොවෙහි ගසා) යැවීම සිදු කරයි.



4.6 රූපය

මෙය පහත පියවර අනුව පුහුණු විය හැකි ය.

- පන්දුව සහිත අත ඉණ මට්ටමින් තබා ගන්න.
- පන්දුව යවන්නාත් ලබන්නාත් අතර දුරින් තුනෙන් දෙකක කොටසක් යවන්නාගේ පැත්තේ තබා පන්දුව හෙප්පා (bounce) කර ලබන්නාට යවන්න.

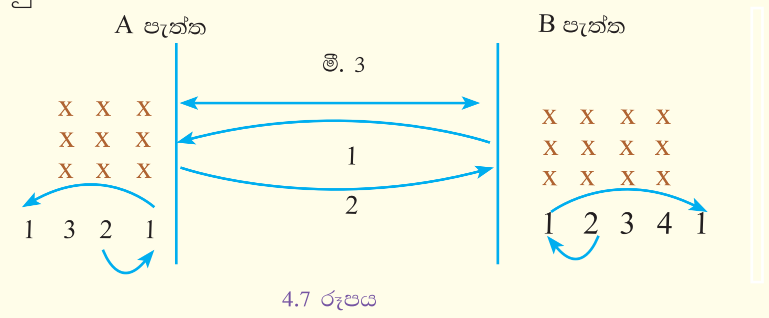
හෙප්පා යැවුම පුහුණු වීමට ක්‍රියාකාරකම්

පන්තියේ සියලු දෙනා කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න.

රූප සටහනට අනුව කණ්ඩායම් මුණට මුහුණලා මීටර් තුනක පමණ දුරකින් සිටගන්න.

A පැත්තේ පළමු සිසුවා B පැත්තේ පළමු සිසුවාට පන්දුව හෙප්පා යවා තම පේළියේ පිටුපසින් සිටගන්න.

B පැත්තේ පළමු සිසුවා පන්දුව අල්ලා A පැත්තේ ඊළඟ සිසුවාට හෙප්පා යවා පේළියේ පිටුපසට යන්න.



4.7 රූපය

4. යටි අත් යැවුම

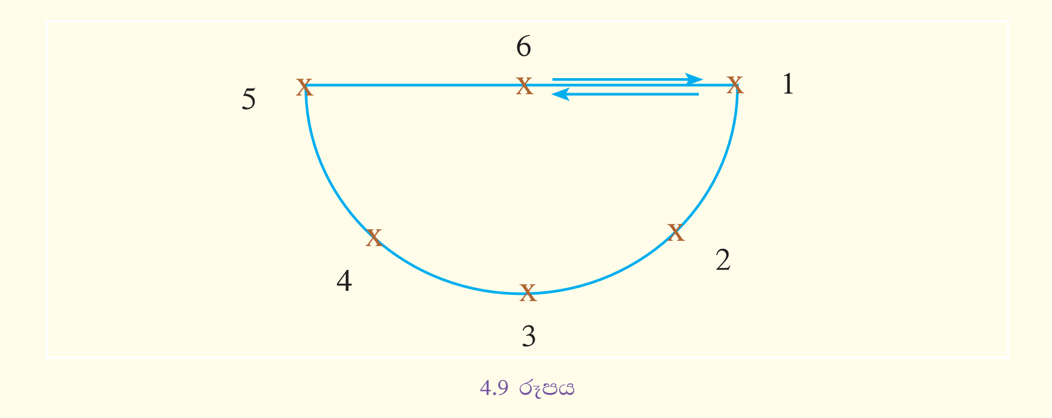

4.8 රූපය

මෙම යැවුම් ක්‍රමයේ දී පන්දුව දණහිසට පහළින් යැවිය යුතුයි. පන්දුව ලබා ගන්නා තැනැත්තා ඉණත් දණහිසත් අතර ප්‍රදේශයේ දී පන්දුව අල්ලා ගත යුතු වේ.

- දණහිස් නවා කඳ ඉදිරියට පහත් කොට පන්දුව දණහිසට පහළින් සිටින සේ තබා ගන්න.
- ශරීරයට ආසන්නව පහතට යොමු වී ඇති අත දණහිසට පහළින් ඉදිරියට යොමු කරන්න. ඒ සමග ම ශරීරය සමබර කර ගන්න.
- පන්දුව ලබා ගන්නා ක්‍රීඩිකාවගේ ඉණත් දණහිසත් අතර ප්‍රදේශයට පන්දුව යවන්න.

යටි අත් යැවුම පුහුණු වීමට ක්‍රියාකාරකම්

කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදෙන්න.
4.9 රූපයට අනුව සියලු ම කණ්ඩායම් අඩ රවුමකට සිටගන්න.
එක් අයෙකු අඩ කවයේ මැදට පැමිණෙන්න.
මැද සිටින්නා අඩ කවයේ සිටින යහළුවන්ට යටි අත් යැවුම ලබා දෙන්න. පන්දුව අල්ලා ගන්නා අය මැද සිටින්නාට යටි අත් යැවුමෙන් ම පන්දුව ආපසු යවන්න.
මෙසේ සියලු ම අය මැදට පැමිණෙන ලෙස මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.



4.9 රූපය

දෑතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම

1. පපුවට කෙළින් යැවුම

පන්දුව ග්‍රහණය කර රඳවා තබා ගන්නේ පපුවට ඉදිරියෙන් හා ආසන්නව සිටින ලෙසට ය. පන්දුව කෙටි දුරක් යැවීම සඳහා මෙම ක්‍රමය භාවිත කරයි.

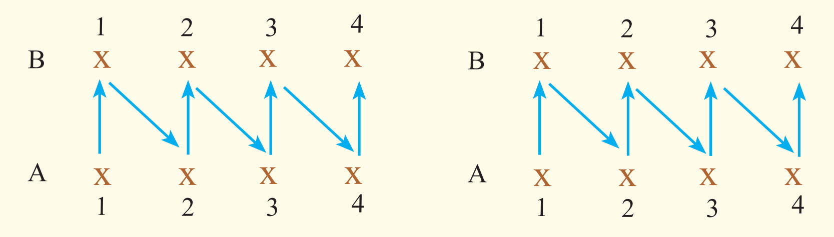
- පන්දුව නිවැරදිව අල්ලා, දෑතේ වැළමිට පහළට යොමු වන සේ ශරීරයට ආසන්නව සිටින ලෙස, පන්දුව පපුවට ආසන්නව තබා ගන්න.
- දෑත් ඉදිරියට යොමු කරන ගමන් මැණික් කටුව හා අතැඟිලි භාවිත කරමින් පන්දුව ඉදිරියට යවන්න.
- කලින් ඉගෙන ගත් පරිදි ශරීරය සමබර කර ගන්න.



4.10 රූපය

පපුවට කෙළින් යැවුම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පන්තියේ සිටින සිසුන් සමානව කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදෙන්න.
එක් එක් කණ්ඩායමක් මීටර් තුනක් පමණ දුරින් මුහුණට මුහුණලා පේළි දෙකක සිට ගන්න. (4.11 රූපය)



4.11 රූපය

A පේළියේ පළමු වැන්නා B පේළියේ පළමු වැන්නාට පන්දුව පපුවට කෙළින් යවන්න.
B පේළියේ පළමුවැන්නා එම පන්දුව නිවැරදිව අල්ලා A පේළියේ දෙවැන්නාට යවන්න.
කණ්ඩායමේ සියලු ම දෙනාට අවස්ථාව ලැබෙන තුරු ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

2. හිසට ඉහළින් යැවුම

පන්දුව තබා ගත යුත්තේ හිසට ඉහළින් ය. පන්දුව යවන්නා හා ලබා ගන්නා අතර ඉහළින්, කවාකාරව, ඉදිරියට යැවිය යුතු ය.



4.12 රූපය

- පන්දුව අල්ලා හිසට පිටුපසින් දෑත් දිගු කර තබා ගන්න.
- දෑතින් පන්දුව ඉදිරියට කවාකාරව යන සේ ඉදිරියට යවන්න. (මැණික් කටුව හා ඇඟිලි භාවිතයෙන්)
- ශරීරය ඉදිරියට යොමු කරමින් සමබර කර ගන්න.

3. පැති යැවුම

ශරීරයේ පැත්තකින් පන්දුව යැවීම සිදු කරයි.

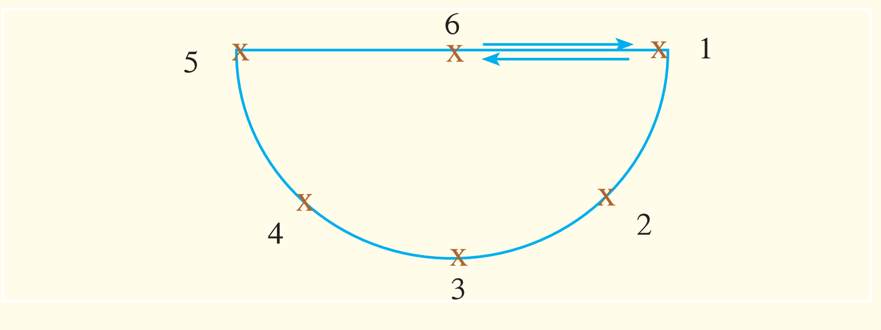


4.13 රූපය

- පන්දුව උරහිස හා ඉඟ ප්‍රදේශය අතර ශරීරයේ තරමක් පැත්තට සිටින සේ තබා ගන්න.
- උකුල කරකවා දෙඅත් මදක් පසුපසට ගෙන එම පැත්තට බර වී ලබන්නාගේ ඉණට සමාන්තරව ලබාගත හැකි සේ පන්දුව ඉදිරියට යවන්න.
- කලින් ඉගෙන ගත් පරිදි ශරීරය සමබර කර ගන්න.

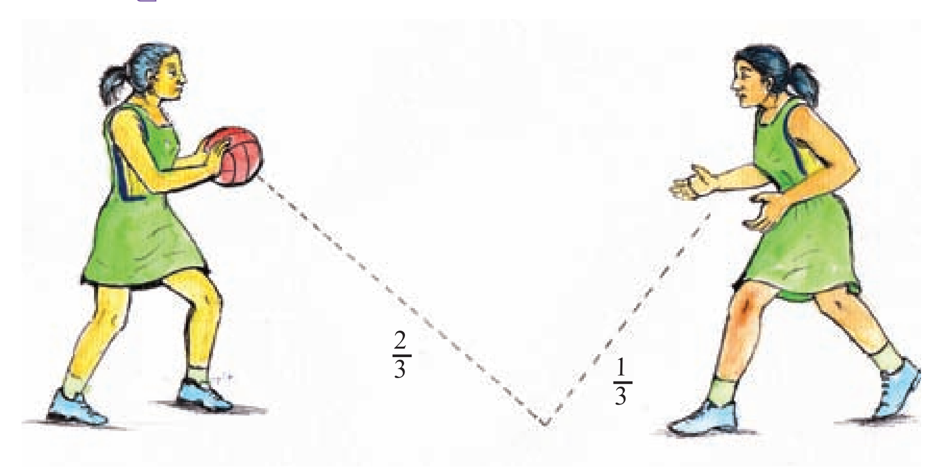
හිසට ඉහළින් යැවුම සහ පැති යැවුම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පන්තියේ සිටින සිසුන් සමානව කණ්ඩායම්වලට වෙන් වන්න.
කණ්ඩායම් අඩ රවුමකට සිට ගන්න (4.14 රූපය).
එක් අයෙකු මැදට පැමිණ හිසට ඉහළින් පන්දුව අනෙක් සිසුන්ට යවන්න.
හිසට ඉහළින් යැවුම අවසන් වූ පසු පැති යැවුම ද එසේ ම සිදු කරන්න.



4.14 රූපය

4. හෙප්පා යැවුම



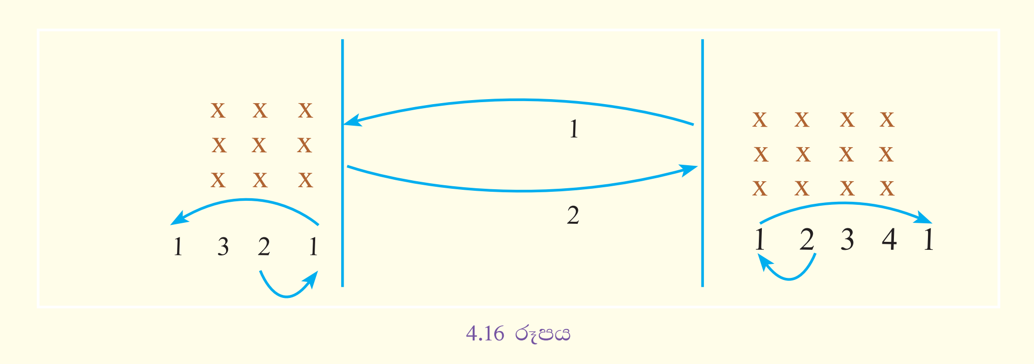
4.15 රූපය

මෙය තනි අතින් හා දෑතින් ම සිදු කළ හැකි ය. ඔබ විසින් මීට පෙර මෙම හෙප්පා යැවුම තනි අතින් සිදු කරන ලදී.

- දෑතින් පන්දුව අල්ලා ඉණ මට්ටමින් තබා ගන්න.
- යවන්නාත් ලබන්නාත් අතර දුරින් තුනෙන් දෙකක කොටසක් යවන්නාගේ පැත්තේ තබා ගෙන පන්දුව හෙප්පා කර යවන්න.
- පන්දුව ලබා ගන්නාට වමට හෝ දකුණට හොඳින් ඇදී පන්දුව ලබා ගත හැකි වන සේ පන්දුව යවන්න.

හෙප්පා යැවුම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රීඩා පිටියේ මුහුණට මුහුණ ලා පේළි දෙකක් සැදෙන්න.
ඔබ ඉදිරියේ සිටින යහළුවාට නිවැරදිව පන්දුව හෙප්පා කර යවන්න.
පන්දුව යැවූ පසු පේළියේ පිටුපසට එකතු වන්න.



4.16 රූපය

සාරාංශය

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී පන්දුව නිවැරදිව යැවීමටත් අල්ලා ගැනීමටත් නිවැරදිව ග්‍රහණය කිරීමටත් ඔබ දක්ෂ විය යුතු ය. පන්දුව යැවීම සඳහා තනි අත හෝ දෑත භාවිත කළ හැකි ය.

තනි අතින් පන්දුව යැවීම සඳහා උරහිස් යැවුම, උරහිසට ඉහළින් යැවුම, හෙප්පා යැවුම, යටි අත් යැවුම භාවිත කළ හැකි ය.

දෑතින් පන්දු යැවීම සඳහා පපුවට කෙළින් යැවුම, හිසට ඉහළින් යැවුම, පැති යැවුම, හෙප්පා යැවුම භාවිත කළ හැකි ය.

ඉහත ක්‍රමවලින් පන්දු යැවීමේ දීත් පන්දුව ලබා ගැනීමේ දීත් නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය අනුගමනය කරමින් ශරීරය සමබරව පවත්වා ගත යුතු වේ. එමෙන් ම පන්දු යැවීමේ විවිධ ක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට ඔබට හැකි ය.

 **අභ්‍යාස**

1. පන්දු යැවීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම කීයද? ඒවා නම් කරන්න.

2. පන්දු යැවීමේ දී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද?

3. පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දක්වන්න.

4. පන්දුව නිවැරදිව ග්‍රහණය කර ගන්නා අකාරය රූප සටහනකින් ඇඳ දක්වන්න.

5. තනි අතින් හා දෑතින් පන්දු යැවීමේ ආකාර දෙක බැගින් කර පෙන්වන්න.

5 ධාවන තරග ආරම්භය හඳුරමු

මලල ක්‍රීඩා යටතේ පවතින ධාවන ඉසව්, දිවීමට ඇති දුර ප්‍රමාණය අනුව කෙටි දුර, මැදි දුර සහ දිගු දුර ලෙස වර්ග තුනකට බෙදා ඇත. ඕනෑ ම ධාවන ඉසව්වක් ජයග්‍රහණය සඳහා ධාවන ආරම්භය ඉතා වැදගත් වේ. කෙටි දුර ධාවන ඉසව්වල දී ප්‍රමාද වී ගන්නා ආරම්භය පරාජයට බෙහෙවින් බලපායි. දිවීමට ඇති දුර අනුව ලබා ගත යුතු ආරම්භක ක්‍රමය ද වෙනස් වේ. කෙටි දුර දිවීමේ දී කුදු ආරම්භය ද, මැදි හා දිගු දුර දිවීමේ දී හිටි ආරම්භය ද යොදා ගනී.

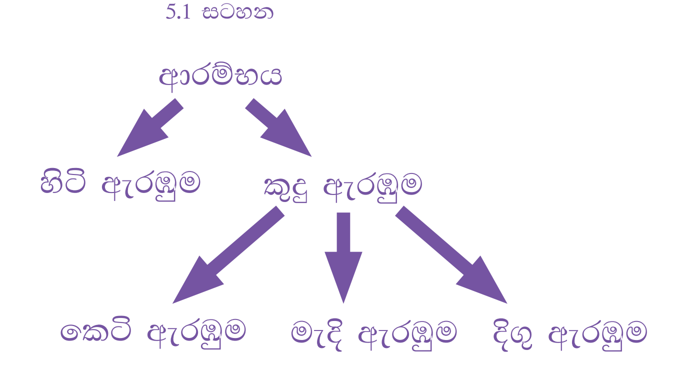
හත් වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් නිවැරදි දිවීමක දී අත්වල හා පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වයත් දිවීම පුහුණුව සඳහා කරන ලද අභ්‍යාසත් නැවත මතක් කර ගන්න.

මේ පාඩමෙන් අපි ධාවනයේ ඇති ආරම්භක ක්‍රම හඳුරා ඒ අතරින් කුදු ආරම්භයේ මැදි ඇරඹුම ප්‍රායෝගිකව, නිවැරදිව ප්‍රදර්ශනය කරමු.

ධාවන තරග ආරම්භක ක්‍රම

ධාවන තරග ආරම්භයේ විවිධ ක්‍රම පහත දැක්වෙන පරිදි වර්ග කළ හැකි ය.

5.1 සටහන



හිටි ඇරඹුම (standing start)

හිටි ඉරියව්වේ සිට ආරම්භ කරන නිසා මෙය හිටි ඇරඹුම ලෙස හඳුන්වයි. දිගු දුර සහ මැදි දුර ධාවන ඉසව් සඳහා හිටි ඇරඹුම යොදා ගනී. ඒ අනුව මීටර් 400 ට වඩා වැඩි සෑම ඉසව්වක් සඳහා ම හිටි ඇරඹුම යොදා ගත යුතු ය.

උදා: මීටර් 800
මීටර් 1500
මීටර් 5000
මීටර් 10000



5.1 රූපය - හිටි ඇරඹුම

හිටි ඇරඹුම සඳහා විධාන දෙකක් පවතී.

1. සැරසෙන්
2. යා (සංඥුවක් හෝ වෙඩි හඬ)

ඉහත 5.1 රූපයේ ආකාරයට හිටි ඇරඹුම සඳහා ඔබ සූදානම් විය යුතු ය.

සැරසෙන් විධානයේ දී:

- ඉදිරි පාදයේ පතුල ආරම්භක රේඛාවට ආසන්නව තබයි.
- අනික් පාදයේ පතුල, ඉදිරි පාදයේ සිට උරහිස් පළලට සමාන ප්‍රමාණයක් පිටුපසින් තබයි.
- සිරුරේ බර ඉදිරි පාදයට යොමු කරයි.
- ඉදිරි පාදයට විරුද්ධ පැත්තේ අත ඉදිරියටත්, අනිත් අත පිටුපසටත් වන ලෙස තබා ගත යුතුයි.

යා විධානයේ දී:

- පිටු පසින් තැබූ පාදය ඉදිරියට ගෙන ධාවනයේ යෙදෙයි.
- ඉදිරිය නැමී තිබූ කඳ කොටස ඉහළට එසවේ.

කුඩු ඇරඹුම (crouch start)

කෙටි දුර ධාවනය සඳහා යොදා ගන්නේ කුඩු ඇරඹුමයි.

එනම් මීටර් 400 සහ ඊට වඩා අඩු ධාවන ඉසව් සඳහා මෙම ඇරඹුම් ක්‍රමය යොදා ගැනීම අනිවාර්ය වේ.

උදා: මීටර් 100
මීටර් 200
මීටර් 400
මීටර් 100 x 4 සහය දිවීම
මීටර් 400 x 4 සහය දිවීම
මීටර් 100 කඩුලු මතින් දිවීම
මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීම
මීටර් 400 කඩුලු මතින් දිවීම


5.2 රූපය - කුඩු ඇරඹුම

කුඩු ඇරඹුම සඳහා විධාන තුනක් යොදා ගනී.
1. සැරසෙන්
2. වෙන්
3. යා (සංඥුවක් හෝ වෙඩි හඬ)

කුඩු ආරම්භයේ දී ක්‍රීඩකයන්ගේ උස අනුව පාද තබා ගන්නා ආකාරය වෙනස් වේ. ඒ අනුව කෙටි ඇරඹුම, මැදි ඇරඹුම හා දිගු ඇරඹුම වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදේ. මැදි ඇරඹුමේ දී පාද තබා ගන්නා ආකාරය පහත දැක් වේ. මෙම ඇරඹුම එක් දණහිසකින් වාඩි වී සිටිමින් ආරම්භ කරයි.

මැදි ඇරඹුමේ එක් එක් අවස්ථා පහත ආකාරයට සිදු කළ යුතු ය.

සැරසෙන් විධානයේ දී;

- ඉදිරි පාදය ලෙස හුරු පාදය තැබිය යුතු ය.
- පසු පාදයේ දණහිස ඉදිරි පාදයේ වකය අසල සිට අඟල් 3-4 ක් ඈත් කොට තැබිය යුතු ය.
- දෑත් ආරම්භක රේඛාව ආසන්නයේ, උරහිස් පරතරයට වඩා මදක් වැඩි වන සේ තැබිය යුතු ය.
- දෑත්වල ඇඟිලි ආරුක්කුවක හැඩයට තබා ගත යුතු ය.


5.3 රූපය

වෙන් විධානයේ දී:



5.4 රූපය

- දණහිස් දෙක ම ඉහළට එස වේ.
- උරහිස් මට්ටමට වඩා උකුල ප්‍රදේශය ඉහළින් පිහිටයි.
- ආරම්භක රේඛාවෙන් මදක් ඉදිරියට උරහිස තල්ලු වේ.
- ශරීරයේ බර දෑත් මත රඳා පවතී.

යා විධානයේ දී:



5.5 රූපය

- වෙඩි හඬ (යා විධානය) සමග දෙපතුල් පොළොවට තද කරමින් ඉදිරියට තල්ලු වේ.
- පොළොව ස්පර්ශ වී ඇති දෙ අත් පොළොවෙන් ඉවත් වේ.
- කෙටි පියවරක් තබමින්, පසු පාදය ඉදිරියට ආරම්භක රේඛාවට ඉදිරියෙන් තබයි.
- ඊට විරුද්ධ පැත්තේ අත ඉදිරියට පැමිණේ.
- ඉදිරියට තල්ලු වීමත් සමග උකුල් පෙදෙස හා දණහිස් දිග හැරී පවතී.

මැදි ඇරඹුම් ක්‍රමයේ දී යා අවස්ථාවේ දෙනු ලබන සංඥුවට ක්ෂණිකව නැගිට දිවීම සිදු කළ යුතු ය.

මෙය වේගවත්ව සිදු කිරීම සඳහා කෙටි දුර ධාවකයන් පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය.

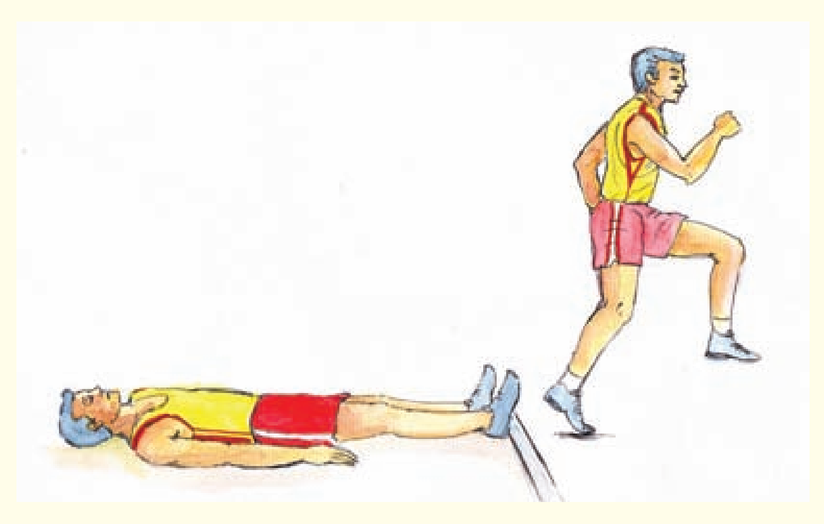
කුඩු ඇරඹුමේ දී සංඥුවට ක්ෂණිකව ඉදිරියට දිවීමේ හැකියාව හා වේගය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. පාද දෙක ඉදිරියට සිටින සේ ඉඳගෙන සිටින්න.
   විධානය දුන් විට ක්ෂණිකව නැගිට මීටර් 10ක් පමණ දුවන්න.



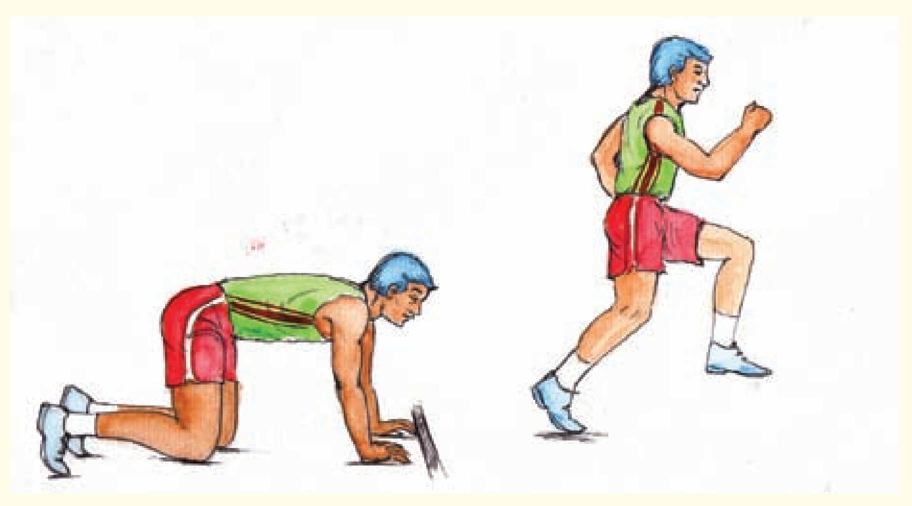
5.6 රූපය

2. උඩුකුරුව වැතිර සිටින්න.
   විධානයට ක්ෂණිකව නැගිට මීටර් 10ක් පමණ ඉදිරියට දුවන්න.



5.7 රූපය

3. පාද ඇඟිලි, දණහිස් හා අත්වල අල්ල සම්පූර්ණයෙන් බිම තබා ගෙන සිටින්න.
   විධානයට ක්ෂණිකව නැගිට මීටර් 10ක් පමණ ඉදිරියට දුවන්න.



5.8 රූපය

 **ක්‍රියාකාරකම**

හිටි ආරම්භය හා මැදි ආරම්භය විධාන අනුව නිවැරදිව කර පෙන්වන්න.

සාරාංශය

ධාවන ඉසව්වල වැදගත් අංගයක් වන ආරම්භය ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකින් සිදු කරයි. එනම් හිටි ඇරඹුම හා කුදු ඇරඹුම වශයෙනි.

හිටි ඇරඹුම සඳහා විධාන දෙකක් ලබා දෙන අතර මීටර් 400ට වඩා වැඩි ඉසව් සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී.

කුදු ඇරඹුම සඳහා විධාන තුනක් ලබා දෙන අතර මීටර් 400 ඇතුළු ඊට අඩු ඉසව් සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී.

කුදු ඇරඹුම කෙටි, මැදි හා දිගු ඇරඹුම වශයෙන් ආකාර තුනකින් යුක්ත වේ. ඒ අතරින් වැඩි වශයෙන් භාවිත වන්නේ මැදි ඇරඹුමයි.

අභ්‍යාස

1. ගැළපෙන වචනය තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.
   (හිටි ඇරඹුම/ මීටර් 1500/ වෙන්/ දෙකකි/ තුනකි)
   i. මැදි දුර හා දිගු දුර ඉසව් සඳහා .... භාවිත කෙරේ.
   ii. හිටි ආරම්භයේ .... විධානය දෙනු නොලැබේ.
   iii. හිටි ඇරඹුමෙන් .... ඉසව්ව ආරම්භ කෙරේ.
   iv. හිටි ඇරඹුමේ විධාන .... කි.
   v. කුදු ඇරඹුමෙහි ආකාර .... කි.

2. කුදු ඇරඹුමේ මැදි ඇරඹුම ගන්නා ආකාරය කර පෙන්වන්න.

3. කුදු ආරම්භයේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ඔබ දන්නා ක්‍රියාකාරකමක් කර පෙන්වන්න.

6

සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩ නගමු

දවසේ වැඩි කාලයක් පවුලේ සාමාජිකයන් සමග ගත කරන ඔබ, ඊළඟට වැඩි කාලයක් ගෙවන්නේ පාසල තුළයි. ශ්‍රී ලංකාවේ ජන කොටසින් පහෙන් එකක් පමණ අධ්‍යාපනය ලබන පිරිසට ඇතුළත් වේ. පාසල් අධ්‍යාපනය මගින් ඔබගේ චර්යා හැඩගැස්වීම කුඩා අවධියේ සිට ම ආරම්භ කර ඉතා සාර්ථකව ඉදිරියට ගෙන යා හැකි ය. සමාජය වෙත යහපත් පණිවුඩ ගෙන යාමට ද පාසල තෝතැන්නක් කර ගත හැකි ය. අධ්‍යාපනය මඟින් ඔබේත් පවුලේත් සමාජයේත් සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩි දියුණු කිරීමට පාසල් සිසුන් ලෙස ඔබට ද දායක විය හැකි ය.

හත ශ්‍රේණියේ දී ඔබ විසින් පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සහ සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග හඳුරා ඇත.

මෙම ශ්‍රේණියේදී, පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ද සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග ද හඳුනා ගනිමින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් නිර්මාණය කිරීමට දායක වන ආකාරය වටහා ගනිමු.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් හඳුනා ගනිමු

අක්කා :- නංගී, අපේ අලුත් ප්‍රින්සිපල් සර්, ආවට පස්සේ අපේ ඉස්කෝලේ හරි ලස්සනයි නේද?

නංගී :- ඔව් අක්කේ, හරිම ලස්සනයි, ඒ වගේ ම පිරිසිදු යි. එක පාරට ම එහෙම වුණේ කොහොම ද?

අක්කා :- අපි හැම දෙනා ම එකතුවෙලානේ වැඩ සටහන් හැදුවේ, ඒ කියන්නේ ශිෂ්‍ය නායකයන්, ගුරුමණ්ඩලය ප්‍රින්සිපල් සර් එහෙම, හැම දෙනාගෙ ම සහයෝගය ගත්ත නිසා මේ වැඩ පිළිවෙළ සාර්ථක

උණා. දැන් ඔක්කොමලා උදේ 7.00 වෙනකොට පාසලට එනවා. උණුකරලා නිවා ගත්ත වතුර බෝතලයයි, කෑම පෙට්ටියයි අනිවාර්යෙන් ම ගේනවා

නංගී :- ඔව් අක්කේ, අර පන්ති මට්ටමෙන් කරන ශ්‍රමදාන වැඩසටහනට දෙමව්පියොත් හොඳින් සහභාගී වෙනවා

අක්කා :- වාර අවසානයේ තියෙන විවිධ ප්‍රසංගයට, ක්‍රීඩාවලට ඒ වගේ ම අපේ දක්ෂතාවලට මුල් තැන දෙන්න සර්ගේ මූලිකත්වයෙන් එක එක වැඩසටහන් සකස් කරලා. අපේ ඉස්කෝලේ හරි ම පිළිවෙළට වැඩ කරන නිසා ''එල සපිරි පාසල් ''තරගයෙනුත් දිනලාලු. ඩෙංගු මර්දන වැඩ සටහනිනුත් දිස්ත්‍රික්කයේ පළවෙනි තැන ලැබිලා

නංගී :- ඒක තමා අක්කේ, අපිත් අපේ ගුරු මණ්ඩලයත් හරි ම සන්තෝෂයෙන් මේ වැඩසටහන්වලට සහයෝගය දෙනවා. මට නම් ඒ හින්ද දවස ගෙවෙනවාවත් දැනෙන්නෙ නැහැ ඉස්කෝලේ ගියා ම

අක්කා :- ඔව් නංගි, මටත් එහෙමයි. අපිත් කැපවෙලා ඉස්කෝලේ දියුණුවට වැඩ කරමු

මේ සේනාගම විද්‍යාලයේ ඉගෙනුම ලබන සහෝදරියන් දෙදෙනෙකු අතර ඇති වූ දෙබසකි. පාසලේ සිදු වන කාර්ය රැසක් පිළිබඳ අපට ඉහතින් දැක්වූ ඔවුන් දෙදෙනාගේ දෙබසින් හෙළිදරව් වේ.





6.1 රූපය - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධිත පාසල්

පාසල් දරුවන්, පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පූර්ණ සංවිධාන ශක්තිය යොදවා ක්‍රියා කරන පාසලක් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ලෙස හැඳින් වේ.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

හත ශ්‍රේණියේ දී ඔබ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්නෙහි අදහස ඉගෙන ගත් බව මතක ද?

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියකි.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් සිදු කෙරෙන්නේ පාසල් ළමුන් වශයෙන් පාසලේ හා සමස්ත සමාජයේ ම සෞඛ්‍ය තත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීමට හා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හැකි අයෙකු ලෙස ඔබ ශක්තිමත් කරවීමයි.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව හා ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සමාජ මඟින් පාසල් සිසුන් වන ඔබගේ ද දයකත්වය මේ සඳහා ලබා දිය හැකි යි. මේ මඟින් සමබර පෞරුෂයකින් යුතු සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයන් වීමට ඔබට අවස්ථාව සැලසේ.

සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග

ඔබේ පාසලේ පරිසරය, පාසලේ භෞතික පරිසරය හා පාසල තුල පවතින මානසික හා සමාජීය පරිසරය ලෙස කොටස්වලට බෙදා දැක්විය හැකි ය.

පාසලේ භෞතික පරිසරය

පන්ති කාමර, පාසල් ගොඩනැගිලි, පාසල් ගෙවත්ත, ක්‍රීඩා පිටිය, පාසල් ආපන ශාලාව, ජල සැපයීම් ආදිය පාසලේ භෞතික පරිසරයට අයත් වේ.

යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- පිරිසිදු වාතය
- පිරිසිදු භූමිය
- සිත් ගන්නා සුලු බව
- පන්ති කාමර පවිත්‍රතාව
- ප්‍රමාණවත් සහ පිරිසිදු වැසිකිළි, කැසිකිළි පහසුකම්
- පිරිසිදු, බීමට සුදුසු ජල පහසුකම්
- ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා පහසුකම්
- සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාව
- පාසල් තුළ දී ඔබගේ සුරක්ෂිත බව

පිරිසිදු වාතය

පාසලක ගොඩනැගිලි ඒවා අතර සුදුසු පරතරය පවතින ලෙස ඉදි කිරීම පිරිසිදු වාතය ලබා ගැනීමට රුකුලක් වේ. අවට පරිසරයේ ගස් කොළන් සුදුසු පරිදි වැවීම, පන්ති කාමර, විද්‍යාගාර, පුස්තකාල, සංගීත හා නර්තන ශාලා ආදියේ ඇති දොර ජනෙල් විවෘත කර තැබීම, වා කවුළු ආවරණය නොකිරීම ආදිය මඟින් ඔබට පිරිසිදු වාතය ලබා ගත හැකි වේ.



6.2 රූපය - පිරිසිදු වාතය ලැබෙන සේ පංති කාමරය සැකසීම

පිරිසිදු භූමිය

පාසල් මිදුල හා ගෙවත්ත පිරිසිදු කිරීම සඳහා ඔබට ශ්‍රේණි වශයෙන් මිදුල හා ගෙවත්ත බෙදා වෙන් කර ගත හැකි ය. ශිෂ්‍ය නායක නායිකාවන්ට පිරිසිදු කිරීම් සොයා බැලීම කළ හැකි ය. පාසලට ආවේණික කසල බැහැර කිරීමේ විධිමත් ක්‍රම පැවතීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක ලක්ෂණයකි. දිරන, නොදිරන ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට බඳුන් වෙන් වෙන්ව තබා ඒවායින් දිරන ද්‍රව්‍ය කාබනික පොහොර සෑදීමට යොදා ගත හැකි ය. එම පොහොර භාවිත කර පලතුරු, මල් හා ඖෂධ උයන් වගා කළ හැකි ය. ඒවා ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගෙන යාම ද, ඔබට සිසු කණ්ඩායම් වශයෙන් බෙදා වෙන් කර ගෙන සහයෝගයෙන් සිදු කළ හැකි ය. කානු පද්ධතිය පිරිසිදුව තබා ගැනීමත් පාසල් බිමෙහි තැන තැන ජලය රැඳෙන ස්ථාන ඇත්නම් ඒවා ඉවත් කිරීමත් වැදගත් වේ. මේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පාසැලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවේ සහ පරිසර කමිටුවල සහාය ලබා ගත හැකි ය.



6.3 රූපය- - විවිධ වගා ක්‍රමවත්ව පවත්වාගෙන යාම

සිත් ගන්නා සුලු බව

පාසල් වත්ත සිත් ගන්නා ආකාරයට සැලසුම් කළ යුතු ය. පිවිසුම, ඖෂධ උයන, පොකුණු, මල් වගාව, පාසලේ ස්ථාන නාමකරණය ආදිය සැලසුම් සහගත ආකාරයට කිරීම මගින් පාසල සිත් ගන්නා සුලු වනු ඇත.



6.4 රූපය - පාසල් පරිසරය සිත් ගන්නා සුලු ලෙස සැකසීම

පන්ති කාමර පවිත්‍රතාව

ඔබේ පන්ති කාමර පිරිසිදු කිරීමේ දෛනික ක්‍රමවේදයක් නිවැරදිව ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් ඔබට මේ සඳහා සහාය විය හැකි ය. ගුරු මේසය, ගුරු පුටුව, කලු ලෑල්ල, ඔබගේ ඩෙස්ක්, පුටු ආදිය ද ක්‍රමවත් ව හා පිළිවෙළට තබා ගැනීම, ඉවතලන ද්‍රව්‍ය දැමීම සඳහා කසළ බඳුනක් තබා ගැනීම, ඉදල, කොස්ස, ආදිය නිසි තැන්වල තැබීම පන්ති කාමරයේ අලංකාරයට රුකුලක් වනු ඇත.



6.5 රූපය - පන්ති කාමර පවිත්‍රව තබා ගැනීම

ප්‍රමාණවත් සහ පිරිසිදු වැසිකිළි, කැසිකිළි පහසුකම්

ඔබේ පාසලේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි, කැසිකිළි පහසුකම් තිබිය යුතු වේ. මෙහි දී ගුරු මණ්ඩලය, ගැහැණු හා පිරිමි වශයෙන් මෙන් ම අබාධිත අය සඳහා ද සුදුසු ලෙසත් ප්‍රමාණවත් ලෙසත් මෙම පහසුකම් පැවතිය යුතු ය. මෙහි පිරිසිදු හා ප්‍රමාණවත් ජලය, පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වීම හා අපවිත්‍ර දේ බැහැර කිරීමේ පහසුව ඇත්දැයි සොයා බැලීමටත් ඒවා සකස් කිරීමටත් ඔබට ද දායක විය හැකි ය. වැසිකිළි පිරිසිදුව නඩත්තු කිරීම ඔබගේද වගකීමක් වේ.

පිරිසිදු, බීමට සුදුසු ජල පහසුකම්

ඔබට පාසලේ දී බීමට, අත් සේදීමට සහ වැසිකිළි සඳහා ජලය අවශ්‍ය වේ. ළිංවලින් ලබා ගන්නා ජලයේ ගුණාත්මක බව මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මගින් පරීක්ෂා කරවා ගෙන ඇත්දැයි භාවිතයට පෙර සැක හැර දැන ගන්න.



6.6 රූපය - පිරිසිදු ජල පහසුකම් සැපයීම

ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා පහසුකම්

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක භෞතික පරිසරයේ වැදගත් අංගයක් ලෙස ක්‍රීඩා පිටිය සැලකිය හැකි ය. පිටිය අවට සෙවණ ලබා දෙන ගස් සිටුවීමෙන් අලංකාරය මෙන් ම සිසිලස ද ලැබේ. තවද ඔබගේ කුසලතා නැංවීමට ලබා දී ඇති ක්‍රීඩා උපකරණ ආරක්ෂා කිරීම, ක්‍රීඩා පුහුණුව සඳහා වෙන් කර ඇති වේලාවෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම සහ ක්‍රීඩා පිටිය අනතුරු රහිත වන ලෙස සකස් කර ගැනීම ඔබට කළ හැකි දේ වේ.



6.7 රූපය - ක්‍රීඩා පහසුකම් සැපයීම

සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාව

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට මුල් තැනක් දෙන පාසලක ඉතා ම වැදගත් අංගයක් ලෙස ආපන ශාලාව දැක්විය හැකි ය.

අත් සේදීමට හා බීමට පිරිසිදු ජල පහසුකම් සැපයීම, ඉවතලන ද්‍රව්‍ය බහාලීම සඳහා බඳුන් තැබීම හා පිරිසිදුකම ඉහළ මට්ටමක තිබීම සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක මූලික අංග අතර වේ. ගුණාත්මක බවින් යුතු ඇට වර්ග, ධාන්‍ය, අල, බතල යනාදිය හා තෙල්, ලුණු, සීනි අඩු ආහාර පිරිසිදුව සැපයිය යුතු යි. නිසි පෝෂණයට යොමු වීමට ආපන ශාලාව ඔබට යොදා ගත හැකි ය.

නිසරු ආහාර (Junk food) හා ක්ෂණික ආහාර (Fast food) ආපන ශාලාවෙන් ඉවත් කිරීමේ බලය සෞඛ්‍ය සමාජයට පැවරිය හැකි ය. පාසල් ආපන ශාලා චක්‍ර ලේඛය හා එහි උපදෙස් මාලාව පිළිපදිමින් ආහාර ලබා දීම කළ යුතු වේ. මේ සඳහා ඉල්ලීම් කිරීමට සිසු ඔබට ද අයිතියක් ඇත.

පාසල තුළ දී ඔබගේ සුරක්ෂිත බව

ඔබගේ සුරක්ෂිත බව තහවුරු වීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක තවත් වැදගත් අංගයකි. පාසල ඉදිරිපිට මාර්ග අනතුරු අවම කිරීමට රිය නියාමකවරුන් ලෙස පුහුණු වීමට ඔබට අවස්ථාව ලබා ගත හැකි ය. නිවැරදි මාර්ග නීති අනුගමනය කිරීමට ඔබ ද ඔබ පාසලේ අන් අය ද යොමු වීම තුළින් අනතුරු අවම කර ගත හැකි වේ.

බැවුම්වලට හෝ අගාධ සහිත ස්ථානවලට වැටවල් යෙදීම මෙන් ම එම ස්ථානවල වගාවන් යෙදීම ද ඔබට එකතු වී කළ හැකි ය.

තව ද ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන ඇත්දැයි තම පන්ති කාමරය අවට පරීක්ෂා කර බැලීමෙන් හා පාසල අවට පිරිසිදු ලෙස තබා ගැනීමට අන් අය පෙලඹවීමෙන් ඩෙංගු වැනි රෝගවලින් සුරක්ෂිත පාසල් පරිසයක් නිර්මාණය කළ හැකි ය.

එසේ ම අපචාර, අපයෝජනවලට හේතු නොවන ආරක්ෂිත බවක් ඔබේ පාසල තුළ පවතීදැයි විමසිලිමත් විය යුතු ය. එවන් සැක සහිත අනාරක්ෂිත හැඟීමක් යම් ස්ථානයක දී ඔබට දැනුනොත් ඒ පිළිබඳ ඔබේ ගුරුවරුන් දැනුවත් කළ හැකි ය.



6.8 රූපය - පාසල තුළ සුරක්ෂිත වීම

මෙසේ පාසලේ දී ඔබගේ හා අන්‍යයන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඔබට විශාල දයකත්වයක් සැපයිය හැකි ය. නිතර විමසිලිමත්ව අවධානයෙන් පසු වීම හා සිදුවිය හැකි අනතුරු පිළිබඳව අන් අයට පවසා පරිස්සම් විය යුතු බව අවධාරණය කිරීම මගින් පාසල ආරක්ෂිත ස්ථානයක් බවට පත් කර ගැනීමට ඔබ නිතර උනන්දු විය යුතු ය.

මානසික හා සමාජීය පරිසරය

යහපත් මානසික හා සමාජීය පරිසරයක් ලෙස සැලකෙන්නේ ඔබ වටා සිටින පුද්ගලයන් සමග යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගනිමින් සතුටින් සිටිය හැකි පරිසරයකි. එවැනි පරිසරයක් පාසල තුළ ගොඩ නැගීමට නම්, තම හැකියාවන් හඳුනා ගැනීම, අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම, ඵලදායී සන්නිවේදනය, සහකම්පනය වැනි නිපුණතා ඔබ තුළ තිබීම වැදගත් වේ.

මානසික හා සමාජීය යහපත් පාසල් පරිසරයක පැවැතිය යුතු අංග කිහිපයක් පහත දක් වේ.

1. සුරක්ෂිත බව - හිංසනය, අපයෝජන, රණ්ඩු දබර ආදියෙන් තොර වීම
2. උපදේශන පහසුකම්
3. සියල්ලන්ට ම එක සේ සැලකීම
4. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථා
5. අගය කිරීම

සුරක්ෂිත බව

පාසලේ භෞතික පරිසරය යටතේ සුරක්ෂිත බව ඔබ ඉගෙන ගන්නට ඇත. ඊට අමතරව මානසිකවත් සමාජීයවත් සුරක්ෂිත බවක් පාසල තුළින් ලැබිය යුතු ය. පාසලට පිවිසීමෙන් පසු ළමා අපයෝජන හා අපචාරවලට ලක් නොවී ඔබව ආරක්ෂා කිරීමට ඔබේ ගුරුවරුන් ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාව සෝදිසියෙන් හා විමසිල්ලෙන් කටයුතු කරයි. දෙමව්පියන්ගෙන්, භාරකරුවන්ගෙන් ගෙදර දී ලැබෙන ආදරය, කරුණාව හා ආරක්ෂාවට සමාන අයුරෙන් පාසලේ දී විදුහල්පතිගෙන් හා ගුරු මණ්ඩලයෙන් එම ආදරය හා සුරක්ෂිත බව ලැබෙන බව ඔබට වැටහෙනවා ඇත. එම ආදරය සහ රැකවරණය ලබා ගැනීමට ඔබ ද විනය ගරුකව හා නීති ගරුකව පාසල තුළ හැසිරීමට වග බලා ගත යුතු ය. ගුරුවරුන්ගෙන් හෝ අනිකුත් සිසුන්ගෙන් කිසිදු හිංසනයකට ලක් නොවීමට ඔබට අයිතියක් ඇතුවා මෙන් ම ඔබ ද අන් අයට කිසිදු හිංසනයක් සිදු නොකිරීමට අදිටන් කර ගත යුතු ය.



6.9 රූපය - ගුරුවරුන්ගෙන් සුරක්ෂිත බව ලැබීම

උපදේශන පහසුකම්

ඔබට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ අභියෝග අවස්ථාවලට මුහුණ දීමට සිදු වනු ඇත. උදාහරණ ලෙස පාඩම් මතක තබා ගැනීම, විභාගවලට සූදානම් වීම, ක්‍රීඩා තරග සඳහා ඉදිරිපත් වීම, හිංසාවලට ලක් වීම හා මිතුරන් අහිමි වීම ආදිය දැක්විය හැකි ය. එවිට ඒ පිළිබඳ කතා කිරීමට ඔබ පාසලේ අනිවාර්යයෙන් තිබිය යුතු අංගයක් වන්නේ උපදේශන සේවයයි. මේ සේවාවේ විශ්වාසවන්ත බව රැකීම හා පිළිගැනීම තිබිය යුතු අතර අවශ්‍ය ඕනෑ ම වේලාවක සේවාව ලබා ගැනීමේ හැකියාව තිබීම ද අත්‍යවශ්‍ය වේ.
ඔබට ද ඕනෑ ම ගැටලුවක් ඇති වූ විටක හෝ යහළුවෙකුට ගැටලුවක් ඇති වූ විටක ඔබේ පාසලේ සිටින උපදේශන ගුරුවරයාට හෝ වෙනත් ගුරුවරයකුට එය පවසා ගැටලුව විසඳා ගැනීමට යොමුවන්න.

ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ පාසලේ උපදේශන සේවා ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය මුණ ගැසී විභාගයට පාඩම් කිරීමට කම්මැලි වීම වැනි ගැටලුවක් සාකච්ඡා කරන්න

සියල්ලන්ට ම එක සේ සැලකීම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක සුවිශේෂී ලක්ෂණයක් වන්නේ පාසලට පිවිසෙන සෑම දරුවෙකු ම විදුහල්පති හා ගුරු මණ්ඩලයට සුවිශේෂී වීම යි. ඕනෑ ම

තරාතිරමක දරුවෙකු පාසලේ ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස සැලකීමට සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් නිතර ම සූදානම් ය.

ඔබ ද ඔබේ පාසලේ සියලු දෙනාට ම එක සේ සැලකීමට පුරුදු විය යුතු යි. ඔබේ පාසලේ සහෝදර සහෝදරියන්, ගුරු මණ්ඩලය, සුළු සේවක පිරිස් ආදී සෑම දෙනාට ම ගෞරව කරන්න, ආදරය කරන්න.

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්

කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් ඔබගේ විවිධ කුසලතා වර්ධනය කර ගත හැකි ය. එමෙන් ම එකිනෙකා හඳුනා ගැනීමට, අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීමට, ඒවාට ගරු කිරීමට හා අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට ද මෙමගින් අවස්ථාව ලැබේ. සිතුම් පැතුම්, අදහස්, ගුණාංග හා හැසිරීම් අතින් එකිනෙකාට වෙනස් වූ පුද්ගලයන්ගේ විවිධතා හඳුනා ගැනීමට මෙම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රයෝජනවත් වේ. එසේ ම නායකත්වය දැරීමටත් නායකත්වයට ගරු කරමින් අනුගාමිකත්වයට හුරු වීමටත් ඔබට මෙමගින් අවස්ථාව ලැබේ.

මේ නිසා ඔබ හැම විට ම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා දයකත්වය ලබා දෙන්න.



6.10 රූපය - කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම

අගය කිරීම

ඔබ සියලු දෙනා තුළ ම විවිධ කුසලතා පවතී. පළමු පාඩමේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් ආත්මාභිමානයට හේතු වන විවිධ ගුණාංග හා දක්ෂතා සිහිපත් කර ගන්න. සිසුන්ගේ විශේෂ කුසලතා හඳුනා ගැනීමට, කථික, ක්‍රීඩා, නැටුම්, සංගීත ආදී විවිධ අංශවලින් ඉදිරිපත් වීමට හා දක්ෂතා එළි දැක්වීමට පාසල තුළ ඔබට විවිධ අවස්ථා ඇත. උදය රැස්වීම, ත්‍යාග ප්‍රදානෝත්සවය, විවිධ ප්‍රසංග, ක්‍රීඩා උත්සව, සාහිත්‍ය තරග ආදිය උදාහරණ කිහිපයක් වේ.

ත්‍යාග, සහතිකපත්, ජය සම්මාන ආදියෙන් විශේෂ දක්ෂතා අගය කිරීම ද සිදු කෙරේ. මෙහි දී ඔබ කුමන හෝ අංශයකින් ඇති හැකියාවක් ඔප් නංවා ගැනීමට ගුරුවරුන් සමග එක් වී ධෛර්යවත්ව කැප විය යුතු වේ.

එසේ ම ඔබ අන් අයගේ දක්ෂතා හොඳ ගුණාංග ද අගයන්න. ඒවා ඔබගේ ජීවිතයට ද ආදේශ කර ගන්න. යම් උදව්වක් ලැබුණු විට ස්තුතිය පළ කරන්න, පෙරළා අවශ්‍ය විට දී උදව් කරන්න.



ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ පාසලේ මානසික හා සමාජීය පරිසරය යහපත් කිරීම සඳහා දියත් කර ඇති වැඩ සටහන් ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න. මීට අමතරව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩ සටහන් යෝජනා කරන්න.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග

අප ඉහත ඉගෙන ගත් පාසලේ භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරය යහපත් කර ගනිමින් පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අපට විවිධ ක්‍රියාමාර්ග ගත හැකි ය. හත ශ්‍රේණියේ දී පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම ප්‍රධාන තේමා පහක් ඔස්සේ සිදු කළ අයුරු මතකයට නගා ගන්න. එම තේමා පහ ඔස්සේ පාසලට ගැළපෙන ලෙස යොදන උපාය මාර්ග මගින් පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ද සිදු කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා

1. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම
2. පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය
3. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම
4. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
5. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම හා ඒවායින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම ලබා දීමෙන් පමණක් අපගේ සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩි දියුණු කළ නොහැකි බැවින් එය සාර්ථකව සිදු කිරීමට ඉහත තේමා හඳුන්වා දෙන ලදී. අපි උදාහරණයක් ලෙස සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීමට යොමු කිරීම මෙම තේමා ඔස්සේ සිදු කරන්නේ කෙසේදැයි බලමු.

1. පෝෂ්‍යදයී ආහාර පමණක් පාසලට ගෙන ඒමේ ප්‍රතිපත්තියක් ඇති කර ගැනීම.
2. තම පෝෂණ තත්වය නිර්ණය කර ගැනීමට සහ පෝෂණ මට්ටමට ගැළපෙන පෝෂ්‍යදායී ආහාර හඳුනා ගැනීමට නිපුණතා ඇති කරවීම.
3. පෝෂ්‍යදයී ආහාර ඇති ආපන ශාලාවක් පිහිටුවීම
4. පාසල අවට ප්‍රජාව විසින් පෝෂ්‍යදයී ආහාර පමණක් විකුණනු ලැබීමට සහාය වීම.
5. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය වෙතින් පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කරවා ගැනීම සහ පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගැනීම.

පාසල් පරිසරය සෞඛ්‍යයට හිතකර ලෙස සැකසීමට එම තේමා යොදා ගන්නා ආකාරය අපි දැන් විමසා බලමු.

1. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම

මෙහි දී ප්‍රතිපත්ති ලෙස හඳුන්වන්නේ නීතියෙන් හෝ සියලු දෙනාගේ එකඟතාවෙන් ඇති කර ගෙන ක්‍රියාත්මක කරවන දේ ය.

අපට පාසලට ගැළපෙන පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති රාශියක් ගොඩනගා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය. පාසල් සිසුන් වශයෙන් මෙම ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට හා ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඔබට විශාල වගකීමක් පැවරී ඇත.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති කීපයක් පහත දැක් වේ.



6.11 රූපය - කසල බඳුන් ක්‍රමවත්ව සැකසීම

- කුණු කසල ක්‍රමවත්ව වෙන් කර බඳුන් ගත කිරීම

උදා: පොලිතීන් හා
  නොදිරන ද්‍රව්‍ය
  දිරන ද්‍රව්‍ය
  වීදුරු
  කඩදාසි



6.12 රූපය - පාසල් සෞඛ්‍ය සායනය

- ක්‍රමවත් පිරිසිදු ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගැනීම
- පිරිසිදු පානීය ජල සැපයුමක් භාවිත කිරීම
- වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම
- පොලිතින් පාසලට ගෙන ඒමෙන් වැළකීම
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පමණක් පාසලට ගෙන ඒම
- කෘත්‍රිම පාන වර්ග (කාබනීකෘත බීම සහ පැණි බීම) ගැනීමෙන් වැළකීම

මේ ලෙසට ඔබට හිතකර වන පරිදි ප්‍රතිපත්ති සකසා ඒවා නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම හා ඒවාට අනුගත වීම පාසල් සිසුන් වන ඔබට පැවරෙන වගකීමක් හා යුතුකමක් වේ.

මෙවැනි ප්‍රතිපත්ති ඇති කිරීමට ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සමාජ සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව මගින් ඔබට මැදිහත් විය හැකිය.

ක්‍රියාකාරකම

දෙදෙනා බැගින් එක් වී ඉහතින් දක් වූ ප්‍රතිපත්තිවලට අමතරව ඔබේ පාසලට ගැළපෙන තවත් ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් සකස් කරන්න. ඒ අතරින් තෝරා ගත් ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් අන් අයගේ දැන ගැනීම සඳහා ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

2. පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය

ඔබ සතු විවිධ නිපුණතා වර්ධනය කර ගැනීම මගින් පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ ඵලදායිතාව ඉහළ නංවා ගත හැකි ය.

ඒ සඳහා වැදගත් වන ඔබ තුළ තිබිය යුතු නිපුණතා මොනවා ද? 6 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් ජීවන නිපුණතා මේ සඳහා යොදා ගත හැකි ය .

1. ආත්මාවබෝධය සහ ආත්මාභිමානය
   (Self -understanding and Self - esteem)
2. නිවැරදි තීරණ ගැනීම
   (Decision making)
3. ගැටලු විසඳීම (Problem solving)
4. ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම
   (Coping with stress)
5. විචාරශීලී චින්තනය
   (Critical thinking)
6. නිර්මාණශීලී චින්තනය
   (Creative thinking)
7. චිත්තවේග සමතුලිතතාව
   (Emotional balance)
8. යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා
   (Good interpersonal relationships)
9. ඵලදායි සන්නිවේදනය
   (Productive communication)
10. සහකම්පනය
   (Empathy)



6.13 රූපය - නිර්මාණශීලී චින්තනය භාවිත කිරීම

ඊට අමතරව නායකත්ව හැකියාව, අනුගාමිකත්වය, කණ්ඩායම් හැඟීම ආදිය ද ඔබ තුළ වර්ධනය කර ගත හැකි කුසලතා වේ.

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම පොත පත මගින් ද ගුරුභවතුන් මගින් ද විවිධ සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් මගින් ද ඔබට ලබා ගත හැකි ය.

එසේ ලබා ගන්නා දැනුම හා ඔබේ නිපුණතා එක් කොට පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක විය හැකි ය.



ක්‍රියාකාරකම

සියලු දෙනා එක් වී පාසල් වත්ත සිත් ගන්නා සුළු ලෙස සැකසීමට කටයුතු සංවිධානය කරන ආකාරය, ලේඛනයකින් සකස් කර, එම ක්‍රියාව ආරම්භ කරන්න.

3. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම

ඔබ ඉහත ඉගෙන ගත් භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරය ඔබගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ඉමහත් බලපෑමක් ඇති කරයි. පාසල් පරිසරයෙන් ඔබ ලබන අත්දැකීම්, දැනුම සහ පෝෂණය ඔබේ ජීවිතයේ පැහැදිලි වෙනසක් ඇති කිරීමට ඉවහල් වේ. එම නිසා ශිෂ්‍ය ඔබගේ කායික, මානසික හා සමාජීය සෞඛ්‍යයට හිතකර වන අයුරින් පාසල් පරිසරය පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. පාසල් පරිසරය පාසල් ශිෂ්‍යයාට, ගුරුවරයාට හා සැමට ප්‍රියජනක ස්ථානයක් විය යුතුයි.

මෙහි දී පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වීම සඳහා පාසලේ භෞතික පරිසරය හා මනෝ සමාජීය පරිසරය ඔබ ඉහත ඉගෙන ගත් පරිදි හිතකර ලෙස සකසා ගත යුතු වේ.

4. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම

පාසලේ භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරය හිතකරව සකසා ගැනීමට ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගත යුතු ය. පාසල හා සම්බන්ධ ප්‍රජාව වන්නේ දෙමව්පියන්, අසල්වැසියන්, ආදි ශිෂ්‍යයින්, සුබ පතන්නන් ඇතුළු පාසලට සම්බන්ධ සියලු ම පුද්ගලයන් ය.

මේ සියලු දෙනා සමග ම යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම වැදගත් වේ.

පාසලේ වැඩකටයුතු සඳහා ප්‍රජාවේ සහාය ලබා ගැනීමත් පොදු වැඩ කටයුතුවල දී ප්‍රජාවට සහාය වීමත් මෙහි දී සිදු කළ හැකි ය.

උදා:

ප්‍රජාවෙන් පාසලට කළ හැකි වැඩසටහන්

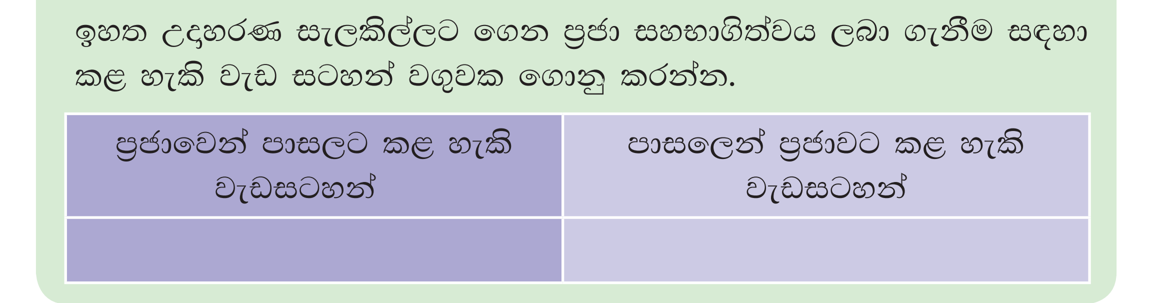
- ඩෙංගු මර්දනය සඳහා ශ්‍රමදානයක් පැවැත්වීම
- පාසල අවට මත් ද්‍රව්‍ය විකිණීම වැළැක්වීම



6.14 රූපය - ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම

පාසලින් ප්‍රජාවට කළ හැකි වැඩසටහන්

- දෙමාපියන් සඳහා අක්ෂි සායනයක් පැවැත්වීම
- ළමා අපයෝජන, අපචාර වැළැක්වීම පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම



ක්‍රියාකාරකම

ඉහත උදාහරණ සැලකිල්ලට ගෙන ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම සඳහා කළ හැකි වැඩ සටහන් වගුවක ගොනු කරන්න.

ප්‍රජාවෙන් පාසලට කළ හැකි වැඩසටහන්	පාසලෙන් ප්‍රජාවට කළ හැකි වැඩසටහන්

5. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය හා ඒවායින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සෞඛ්‍ය සේවා සුදුසු පරිදි සංවිධානය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

සෞඛ්‍ය සේවා යනු මොනවාද?
ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්වය රැක ගැනීමටත් ඉහළ නැංවීමටත් උදව් වන පුද්ගලයන්, ආයතන සහ වැඩ සටහන් සෞඛ්‍ය සේවා යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි ය.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලට අවශ්‍ය විවිධ වැඩසටහන්, ආයතන හා පුද්ගලයන් කවුදැයි අපි සොයා බලමු.

පුද්ගලයන්

- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී
- මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
- පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිණිය
- කෘෂි නිලධාරී
- පරිසර නිලධාරී
- ළමා ආරක්ෂක නිලධාරී

ආයතන

- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලය
- රෝහල
- පොලිසිය
- රතු කුරුස සංගමය
- ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සංගමය
- සෞඛ්‍යදාන සංගමය

වැඩ සටහන්

- පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂාව
- පාසල් දන්ත චිකිත්සක සේවය
- ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන
- පාසල් සනීපාරක්ෂක සමීක්ෂණය
- බෝවන හා බෝ නොවන රෝග මැඩලීමේ වැඩ සටහන

ඔබගේ ශාරීරික ආබාධ හා දුර්වලතා හඳුනාගෙන ඒවාට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා යොමු කිරීම මෙම සේවා මගින් සිදු වේ. මේ සේවාවන් ලබා ගත් බවට තහවුරු කිරීම සඳහා ඔබට ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සටහන් හා ප්‍රතිශක්තිකරණය පිළිබඳ වාර්තාවක් ලබා දෙනු ඇත.

සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන රාශියකි. ඒ අතරින් කිහිපයක් පහත දක් වේ.

- බෝ වන හා බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීමට සහාය දීම
- නිසි කලට ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දීම
- දන්ත සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කිරීම
- ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර ලබා දීම
- උපතින් ම හට ගත් කායික දුබලතා හඳුනා ගැනීම
- පෝෂණ තත්වය හඳුනා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය පණිවුඩ ලබා දීම
- ආරක්ෂාව පිළිබඳ තොරතුරු ලබා දීම



6.15 රූපය - ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දීම

ක්‍රියාකාරකම

පහත වගුව පුරවන්න

ආයතනය	ලැබුණ සේවාව	පිහිටි ස්ථානය	පැමිණි පුද්ගලයා
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලය			
පාසල් දන්ත චිකිත්සාගාරය			
පොලිසිය			
රෝහල			
වෙනත්			

පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටු පංති මට්ටමෙන් පිහිටුවා ගැනීම
- කමිටු මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියා මාර්ග සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කරවීම
- පාසලේ පවතින නීති රීති හා ප්‍රතිපත්ති ආරක්ෂා කිරීම
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සඳහා නව යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම
- දුම්වැටි මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකී ශිෂ්‍ය සහෝදර සහෝදරියන්ද ඉන් මුදවා ගැනීම හා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී විදුලහල්පති හා ගුරු මණ්ඩලයේ සහාය ලබා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය පණිවුඩ නිවස සහ සමාජය වෙත ගෙන යාම



ක්‍රියාකාරකම

ගුරුතුමාගේ උදවු ඇතිව, පාසල් සෞඛ්‍ය නිර්ණායකවලට අනුව ඔබේ පාසල අගයන්න. එම අගය වැඩි කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග දක්වන්න.

සාරාංශය

සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි.

සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගා ගැනීම සඳහා පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වැදගත් වේ.

පාසලේ භෞතික පරිසරය ද, මානසික හා සමාජීය පරිසරය ද සෞඛ්‍යයට හිතකර ලෙස සකසා ගත යුතු වේ.

සෞඛ්‍යයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම, පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය කිරීම, සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම, ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම, සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම හා ඒවායින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම යන තේමා පහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා යොදා ගනී.

ඉහත තේමා පහ ඔස්සේ සෞඛ්‍යවත් පාසලක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ඔබට ද දායක විය හැකි ය.

අභ්‍යාස

1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනු කුමක්ද?

2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා මොනවාද?

3. ඔබේ පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් ලියන්න

4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඇති කිරීමට ඔබ ගොඩ නගා ගත යුතු නිපුණතා මොනවාද ?

5. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ගොඩ නැංවීම සඳහා ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට ඉටු කළ හැකි යුතුකම් හා වගකීම් ලියන්න.

7 අනුක්‍රීඩාවල යෙදෙමු

ක්‍රීඩාවේ මලල ක්‍රීඩා, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා, අනුක්‍රීඩා, විනෝද ක්‍රීඩා ලෙස වර්ග කිහිපයක් පවතී. අනුක්‍රීඩා යනු ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා වර්ධනය සඳහා නිර්මාණය කර ගන්නා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වේ. අනුක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් සතුට, විනෝදය නොඅඩුව ලැබෙන අතර කායික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා සංවර්ධනය වේ. අනුක්‍රීඩා අභිමතය පරිදි නිර්මාණය කර ගත හැකි වුවත්, සුළු ක්‍රීඩාවලට වඩා සංවිධානාත්මක බවක් දක්නට ලැබේ.

පාසලේ විවේක කාලය සතුටින්, විනෝදයෙන් ගත කිරීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩා යොදාගත හැකි බව 6 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ දනුවත් වූවා මතක ද? එමෙන් ම 7 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ජන ක්‍රීඩා හඳුරමින් සුලබ ජන ක්‍රීඩාවල යෙදෙන්නට ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් ඔබට අනුක්‍රීඩාවන්හි අවශ්‍යතාව හඳුනා ගැනීමටත් අනුක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ හා අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් යෝග්‍යතා වර්ධනය වන ආකාරය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමටත් උපකරණ රහිත හා උපකරණ සහිත අනුක්‍රීඩාවල යෙදෙමින් ඔබගේ විවේක කාලය සතුටින් හා විනෝදයෙන් ගත කිරීමටත් හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

අනුක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව

ප්‍රධාන ක්‍රීඩා සඳහා අවශ්‍ය දක්ෂතා තෘප්තිමත්ව, වෙහෙසකින් තොරව සරලව ග්‍රහණය කර ගැනීමට අනුක්‍රීඩා ඔබට උපකාරී වේ. එම දක්ෂතා කොටස් වශයෙන්, නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුව හොඳින් ඉගෙන ගැනීමෙන් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රවීණයෙකු බවට පත් වීමට හැකියාව ලැබේ.

ප්‍රධාන ක්‍රීඩා සඳහා මෙන් ම දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ද අවශ්‍ය ශාරීරික යෝග්‍යතාව අනුක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් වර්ධනය වේ.

මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා ද අනුක්‍රීඩාවල නියැළීමෙන් වර්ධනය වේ.

අනුක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ

- නීති රීති සරල ය.
- උපකරණ රහිතව හෝ සහිතව මෙම ක්‍රීඩා සිදු කළ හැකි ය.
- පවතින ඉඩ පහසුකම් අනුව ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.
- විනෝදය සමග ම තරගකාරී අත්දැකීම් ලැබේ.
- අභිමතය පරිදි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි වේ.

අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් කායික, මානසික හා සාමාජීය යෝග්‍යතා වර්ධනය වන ආකාරය

කායික

- වෙහෙස දරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
- ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල ශිල්පීය ක්‍රම සඳහා පුහුණුව ලැබීම
- දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍යතාව ගොඩ නැගීම

මානසික

- විනෝදය හා සතුට ලැබීම
- ක්‍රීඩා සඳහා උනන්දුව ඇති වීම
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට පෙළඹීම
- ජය, පරාජය විඳ දරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
- ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවලට මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගීම
- ස්වයං විනය ඇති වීම

සාමාජීය

- කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වීම
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම
- වගකීම් දැරීමේ හැකියාව ලැබීම
- නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව ලැබීම
- අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීමට හැකි වීම
- අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම
- නීති රීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ලැබීම
- අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

ඇතැම් අනුක්‍රීඩා සඳහා උපකරණ අවශ්‍ය නොවන අතර ඇතැම් අනුක්‍රීඩා සඳහා උපකරණ අවශ්‍ය වේ.

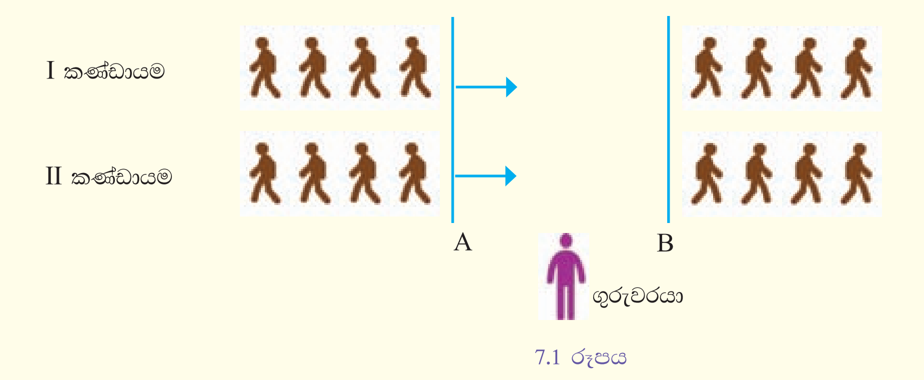
ඒ අනුව අනුක්‍රීඩා වර්ග දෙකට බෙදිය හැකි ය.
1. උපකරණ රහිත අනුක්‍රීඩා
2. උපකරණ සහිත අනුක්‍රීඩා

ප්‍රධාන ක්‍රීඩා වැඩි ප්‍රමාණයකට උපකරණයක් හෝ උපකරණ කිහිපයක් අවශ්‍ය වේ. කිසිදු උපකරණයක් භාවිත නොකරන ප්‍රධාන ක්‍රීඩා ඇත්තේ සුළු ප්‍රමාණයකි. එසේ වුවත් අනුක්‍රීඩා බොහොමයක් උපකරණ රහිතව සිදු කළ හැකි ඒවා ය.

උපකරණ රහිත අනුක්‍රීඩා

හැරී දිවීම

මෙම අනුක්‍රීඩාවට අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව වන්නේ මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන තරග වේ. මෙහි දී ධාවන ආරම්භය වේගවත්ව සිදු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය කෙරේ.



7.1 රූපය

රූපයේ පරිදි, එක් එක් කණ්ඩායම් A හා B රේඛාවලට පිටුපා සිට ගන්න.
ආරම්භක සංඥාව ලැබුණු විට A රේඛාව අසල සිටින පළමුවැන්නා ආපසු හැරී B රේඛාව වෙත දුව ගොස් එහි පළමුවැන්නාගේ පිටට තට්ටු කර, පේළියේ පසුපසට යන්න.
තට්ටුව ලැබූ සිසුවා ආපසු හැරී A වෙත දිව ගොස් A හි දෙවැන්නාට තට්ටු කර පේළියේ පසුපසට එක් වන්න.

මුලින් ම සියලු දෙනා දිවීම අවසන් කළ කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය හිමි වේ.

නීති රීති

- ධාවනයේ යෙදෙන සිසුවා දෙස හැරී බැලීම කළ නොහැකි ය.
- පිටට තට්ටු කිරීමෙන් පසු පමණක් ධාවනය ආරම්භ කළ යුතු ය.
- සීමා රේඛාවට ඇතුළත සිට ධාවනය ආරම්භ කළ නොහැකි ය.



ක්‍රියාකාරකම

ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගෙන් අසාගෙන 'රිංගා දිවීම' නම් අනුක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.

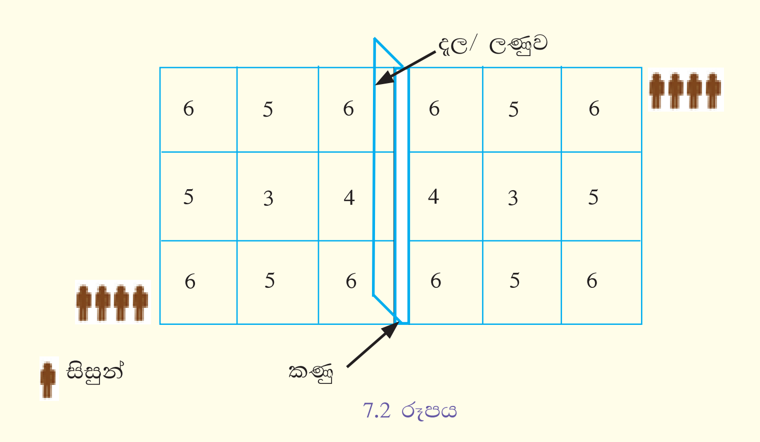
උපකරණ සහිත අනුක්‍රීඩා

ඉලක්කයට පිරිනැමීම

මෙයට අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් වේ. මෙම අනුක්‍රීඩාව මගින් පන්දුව පිරිනැමීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය වේ.

අවශ්‍ය උපකරණ : වොලිබෝල 2ක්
අඩි 6ක් පමණ උස කණු දෙකක්
දැලක් හෝ ලණුවක්

මේ සඳහා පහත දැක්වෙන පරිදි වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය හෝ ඒ සමාන වෙනත් පිටියක් සකස් කර ගත යුතු වේ.



7.2 රූපය

මෙහි දී එක් කණ්ඩායමක අයෙකු පන්දුව පිරිනැමීමේ දී පතිත වන ස්ථානයේ ඇති ලකුණ එම කණ්ඩායමට හිමි වේ.

නීති රීති

- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට පිරිනැමිය යුතු ය.
- පිරිනැමීමේ දී සීමා ඉරි පෑගිය නොහැකි ය.
- පන්දුව දැලට උඩින් විරුද්ධ පිටියේ පතිත විය යුතු ය.
- පන්දුව දැල උඩින් නොයාම හෝ සීමා ඉරිවලින් පිටතට යාමේ දී ලකුණු 5ක් අඩු කරනු ලැබේ.

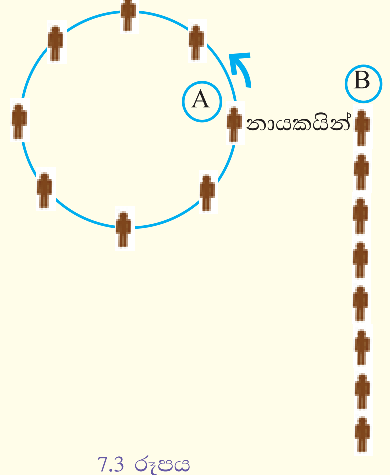
මෙලෙස කණ්ඩායමේ සියලු ක්‍රීඩකයන් පිරිනැමීම කළ පසු වැඩි ම ලකුණු ලබා ගත් කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය ලබයි.

පන්දුව පරදා දිවීම

මෙම අනුක්‍රීඩාවට අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රීඩා, නෙට්බෝල් හා මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන ඉසව් වේ. මෙහි දී පපු යැවුම හා යෂ්ටි හුවමාරුව යන දක්ෂතා වර්ධනය වේ.

අවශ්‍ය උපකරණ : නෙට් බෝලයක්
යෂ්ටියක්

A හා B ලෙස සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී A කණ්ඩායම එකිනෙකා අතර පරතරය මීටර් 2ක් පමණ වන සේ කවයක් සාදා ගන්න.
B කණ්ඩායම කවයට පිටතින් 7.3 රූපයේ පරිදි පේළියක් සාදා ගන්න.
A කණ්ඩායමේ නායකයා හා B කණ්ඩායමේ නායකයා එක අසල සිටිය යුතු යි.



7.3 රූපය

A කණ්ඩායමේ නායකයා නෙට්බෝලයක් ද B කණ්ඩායමේ නායකයා යෂ්ටියක් ද ගන්න.
දෙනු ලබන විධානයට අනුව ඊතලයෙන් දැක්වෙන දිශාවට A කණ්ඩායමේ නායකයා නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව නෙට්බෝලය අතින් අතට පාස් කිරීම අරඹන්න.
B කණ්ඩායමේ නායකයා යෂ්ටිය රැගෙන නෙට් බෝලය ගමන් කරන දිශාවට ම කවයට පිටතින් දිවීම අරඹන්න.
එසේ දිවවිත් පේළියේ ඊළඟ සිසුවාට නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට යෂ්ටිය ලබා දී පේළියේ පිටුපසට ගමන් කරන්න. ඒ අතර නෙට්බෝලය අතින් අතට පාස් වී නායකයා ළඟට ආ විට A කණ්ඩායමට ලකුණක් හිමි වේ.
පේළියේ සියලු ම සිසුන් යෂ්ටිය රැගෙන දිවීම අවසන් වන තෙක් A කණ්ඩායම පන්දුව අතින් අත යවා ලකුණු රැස් කර ගන්න.
ඉන් පසු කණ්ඩායම් දෙක මාරු කර නැවත පෙර සේ ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්න. පන්දුව අතින් අත යවා වැඩිපුර ලකුණු ලබා ගත් කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය හිමි වේ.

නීති රීති

- පපුවට කෙළින් පන්දුව යැවීමත් යටි අත් ක්‍රමයට යෂ්ටි හුවමාරුවත් සිදු කළ යුතුයි.
- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට පන්දුව යැවීම හා යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු විය යුතු යි
- කවයේ සිටින අය ධාවනයේ යෙදෙන අයට බාධා නොකළ යුතු යි.
- එකිනෙකා මඟ හරිමින් පන්දුව පාස් කිරීම නොකළ යුතු යි.

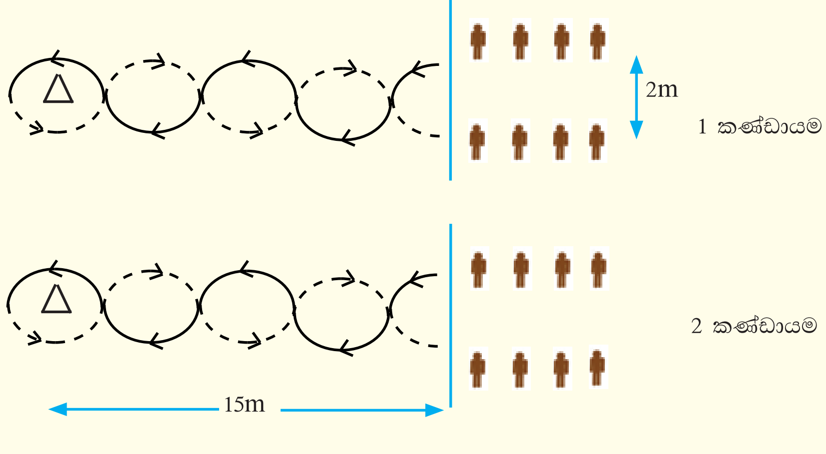
කික් බෝල්

මෙම අනුක්‍රීඩාවට අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව පා පන්දු ක්‍රීඩාව වේ. මේ මඟින් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය වේ.

අවශ්‍ය උපකරණ : පා පන්දු දෙකක්
කෝන් දෙකක්

එක් පිලකට ඉරට්ටේ සංඛ්‍යාවක් වන සේ සිසුන් සමානව කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදෙන්න.
පිටියේ රේඛා දෙකක් ඇඳ ඊට මීටර් 15ක් පමණ දුරින් කෝන් දෙක තබන්න. කණ්ඩායම් දෙක යුගල වශයෙන් පිටියේ සලකුණු කළ රේඛාවලට පිටුපසින් සිටගන්න.

යුගල වශයෙන් සිට ගැනීමේ දී දෙදෙනා අතර පරතරය අවම වශයෙන් මීටර් 2ක් වත් තබා ගන්න.



7.4 රූපය

ඔබේ ගුරුතුමාගේ විධානයට කණ්ඩායම් දෙකේ ම පළමු යුගලය පන්දුව පාදයෙන් එකිනෙකා වෙත පාස් කරමින් කෝන් එක වටා රැගෙන යන්න. ඉන් පසු ආපසු රැගෙන විත් පේළියේ ඉදිරි ළමුන් දෙදෙනාට පන්දුව භාර දී පේළියේ පිටු පසට යන්න.
සියලු දෙනා ම මෙය සිදු කර මුලින් ම නිම කරන කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය ලබයි.

නීති රීති

- සියලු ම දෙනා රේඛාව පිටුපස සිට ආරම්භ කළ යුතු යි.
- පාදයේ ඇතුළු පැත්තෙන් හා පිට පැත්තෙන් පන්දුවට පහර දිය යුතු යි.
- සෑම යුගලයක් ම කෝන් එක වටා ගමන් කළ යුතු යි.

සාරාංශය

ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දක්ෂතාවන් වෙහෙසකින් තොර ව තෘප්තිමත්ව පුහුණු වීමට අනුක්‍රීඩා උපකාරී වේ.

උපකරණ රහිතව හෝ සහිතව අනුක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි වේ. අනුක්‍රීඩාවල නීති රීති සරල ය. තම අභිමතය පරිදි ඒවා නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.

අනුක්‍රීඩාවල නියැළීමෙන් කායික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා ද, ක්‍රීඩා දක්ෂතා ද සංවර්ධනය වේ

අභ්‍යාස

1. අනුක්‍රීඩා යනු මොනවාදැයි හඳුන්වා දෙන්න.

2. අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් සංවර්ධනය වන කායික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා සාධක දෙක බැගින් සඳහන් කරන්න.

3. ඔබ කැමති ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක් තෝරාගෙන එම ක්‍රීඩාවේ එක් දක්ෂතාවක් වර්ධනය සඳහා අනුක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.

8 පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

පාපන්දු ක්‍රීඩාව කාගේත් සිත් ඇද ගන්නා සුලු, ලෝකයේ ජනප්‍රිය, උද්වේගකාරී ක්‍රීඩාවකි. අතීතයේ පිරිමින්ට පමණක් සීමා වූ පා පන්දු ක්‍රීඩාව අද වන විට කාන්තාවන් අතර ද ප්‍රචලිත වී ඇත. මෙම ක්‍රීඩාවෙහි හොඳින් නිරත වීම සඳහා උසස් ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාවක් තිබිය යුතු ය. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දුව පාලනය, පන්දුවට හිසින් පහර දීම, පන්දුව තුළට විසි කිරීම, පිටිය රැකීම, දැල් රැකීම, ලෙස මෙම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා රාශියක් පවතී.

ඔබ 7 ශ්‍රේණියේ දී ඉහත දක්ෂතා හඳුනා ගත් අතර, පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ එන පන්දුවට පහර දීම හා පන්දු පාලනය ගැන දැනුවත් වී ඇත.

මෙම පාඩමේ දී අපි පන්දුවට හිසෙන් පහර දීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය එක තැන සිට සිදු කරන ආකාරය හදාරමු.

පා පන්දු කණ්ඩායමක සංයුතිය

පා පන්දු කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයෝ 15 දෙනෙක් ඇතුළත් වෙති. එයින් 11 දෙනෙකු ක්‍රීඩා කළ යුතු වේ. ඒ අතරින් එක් අයෙකු දැල් රකින්නා ලෙස නම් කෙරේ. මාරු කළ හැකි අතිරේක ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව 3 කි.

පන්දුවට හිසින් පහර දීම

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දැකිය හැකි වැදගත් දක්ෂතාවක් ලෙස පන්දුවට හිසින් පහර දීම හඳුන්වා දිය හැකි ය. මෙහි දී නළලේ ඉදිරි කොටසින් එනම් නළල් තලය උපයෝගී කරගෙන පහර දීම කළ යුතු යි. පහර ඉලක්ක කළ යුත්තේ පන්දුවේ හරි මැදට ය. හිසෙන් පහරදීම ඉතා ආරක්ෂාකාරීව සහ නිවැරදි

ශිල්පීය ක්‍රමයට සිදු කළ යුතු වේ. එසේ නොවුවහොත් අනතුරුවලට ලක් වීමට ඉඩ ඇත.

හිසින් පහර දීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය යොදා ගනිමින් මෙලෙස පන්දුව ඉදිරියට, වමට, හෝ දකුණට හරවා යැවිය හැකි ය.

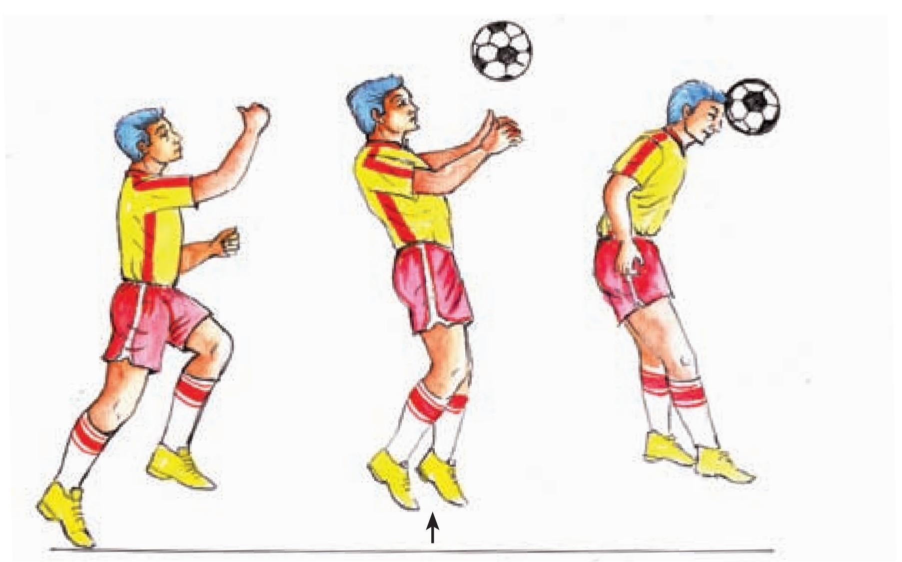
පන්දුවට හිසෙන් පහර දීමේ ආකාර

1. එක තැන සිට හිසින් පහර දීම



8.1 රූපය

2. ඉහළට පනිමින් හිසින් පහර දීම



8.2 රූපය

3. ගුවනත පා වෙමින් හිසින් පහර දීම



8.3 රූපය

එක තැන සිට හිසින් පහර දීම

- එක තැන සිට හිසින් පහර දීමේ දී පන්දුව දෙසට දෑස් යොමු වී තිබිය යුතු යි.
- බෝලය හරි මැදට නළල් තලයෙන් පහර දිය යුතු යි.
- පහර දෙනවාත් සමග කඳ දුන්නක් මෙන් පිටු පසට නැමී ඉදිරියට ආ යුතු යි.
- මෙහි දී අත් දෙක උරහිස් මට්ටමට වඩා මදක් ඉදිරියෙන් තිබේ.
- උරහිස් ප්‍රමාණයට මදක් ඈත්ව පාද තබා ගනිමින් ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගත යුතු වේ.



8.4 රූපය

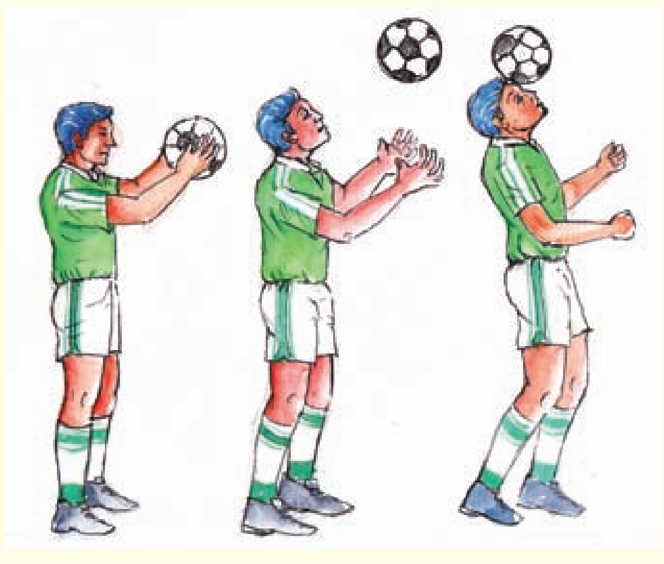
පන්දුවට හිසින් පහර දීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පන්දුව තමාගේ දෑතින් අල්ලා ගෙන නළල ඉදිරියේ තබා රූපයේ දක්වෙන පරිදි හිසින් පහර දෙන්න



8.5 රූපය

ඔබ විසින් ම පන්දුව මදක් උඩ දමා පහළට පැමිණෙද් දී හිසින් පහර දීමේ ඉරියව්ව අනුව පන්දුවට පහර දෙන්න.



8.6 රූපය

මීටර් පහක් පමණ ඉදිරියේ සිටින ඔබේ මිතුරා, ඔබ වෙත ඉහළින් එවන පන්දුවට හිසින් පහර දී නැවත ඔහු වෙත පන්දුව යවන්න.



8.7 රූපය

මීටර් තුනක් පමණ දුරින් මිතුරෙකු සමග මුහුණට මුහුණලා සිට ගන්න. පන්දුවට හිසින් පහර දීම මගින් මාරුවෙන් මාරුවට පන්දුව හුවමාරු කරගන්න.



8.8 රූපය

ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ ගුරුතුමා සමග එළිමහනට ගොස් ඉහත එක තැන සිට හිසින් පහර දීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට හිසෙන් පහර දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

1. පන්දුව වෙත දෑස් විවෘතව යොමු කර තබා ගත යුතු යි.
2. පන්දුවේ හරි මැදට පහර එල්ල කළ යුතු යි.
3. ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු යි.

සාරාංශය

ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරින් පන්දුවට පහර දෙන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකි. එනම් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම සහ හිසෙන් පහර දීම ය.

පන්දුවට හිසෙන් පහර දීම නළලේ ඉදිරි කොටසින් සිදු කෙරේ. එහි දී පන්දුවේ හරි මැදට පහර එල්ල කරනු ලැබේ.

හිසෙන් පහර දීම, එක තැන සිට, ඉහළට පනිමින් හා ගුවනත පා වෙමින් ලෙස ක්‍රම තුනකට සිදු කළ හැකි ය.

මෙම දක්ෂතාව සිදු කිරීමේ දී ඉතා ආරක්ෂාකාරී විය යුතු ය. විවිධ පුහුණු ක්‍රියාකාරම්වල යෙදීමෙන් මෙම දක්ෂතා වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

අභ්‍යාස

1. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ එන හිසෙන් පහර දිමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දක්වන්න.

2. පා පන්දුවල හිසෙන් පහර දීමේ ක්‍රම තුන මොනවාද?

3. එක තැන සිට හිසෙන් පහර දීම කර පෙන්වන්න

9 ධාවන අභ්‍යාස පුහුණු වෙමු

ඔබේ පාසලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරගවල දී විවිධ දුර ප්‍රමාණයන්ගෙන් ධාවන තරග පැවැත්වේ. එහි දී සමහර ක්‍රීඩකයෝ ඉතා නිවැරදිව අත් හා පාද චලනය කරමින් ශරීරය නිවැරදි ආකාරයට තබා ගනිමින් ධාවනයේ යෙදෙති. සමහර ක්‍රීඩකයෝ නිවැරදිව අත් හා පාද චලනය සිදු නොකරති. නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට ධාවනය කිරීමට හැකියාව ලැබෙන්නේ ධාවන අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කිරීම මගිනි.

හත ශ්‍රේණියේ දී ඔබ විසින් සිදු කරනු ලැබූ දිවීමේ මූලික අභ්‍යාසත් අත් පා නිවැරදිව චලනය කළ යුතු ආකාරයත් මතකයට නගා ගන්න.

විවිධ නම්වලින් පවතින විවිධ ධාවන අභ්‍යාස අතරින් කිහිපයක් මෙම පාඩම අවසානයේ දී ඔබට ඉගෙන ගත හැකි ය.

ධාවන අභ්‍යාසවල වැදගත්කම

මලල ක්‍රීඩාවේ දී ධාවනය තරගකාරී ඉසව්වක් ලෙස යොදා ගන්නා බැවින්, එය නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට සිදු කිරීම වැදගත් වේ. ධාවන අභ්‍යාස මගින් ධාවකයාගේ ශිල්පීය ක්‍රමය පමණක් නොව, ධාවන වේගය ද වැඩි කර ගත හැකි ය. විශේෂයෙන් ම කෙටි දුර ධාවනය සඳහා ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීම ඉතා වැදගත් වේ.

ධාවනයේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට හැඩ ගැසීම සඳහා පාද ඇතුළු ශරීරයේ සියලු කොටස්වලට අභ්‍යාස කිරීම මේ මගින් සිදු වේ.

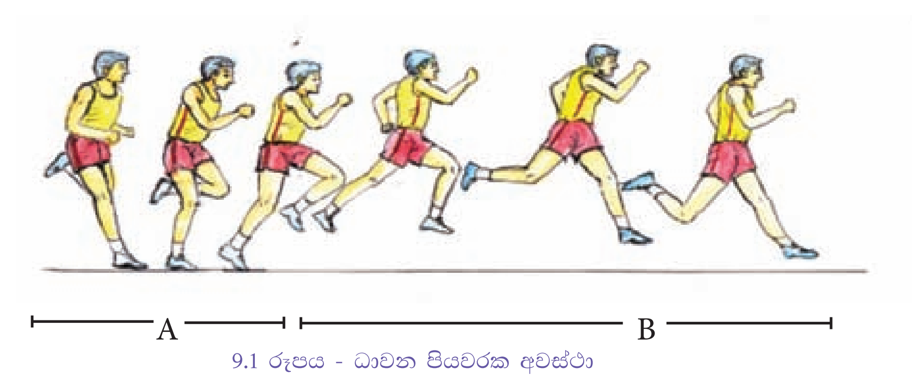
ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙකක් ඇත.

I. ආධාරක අවධිය (support phase)

පාදය පොළොව හා ස්පර්ශව පවතින අවස්ථාව මෙසේ හැඳින් වේ. (9.1 A)

II. පියාසරික අවධිය (flight phase)

එම පාදය පොළොවෙන් මිදී ඉහළට ගමන් කරන අවස්ථාව මෙසේ හැඳින් වේ. (9.1 B)



9.1 රූපය - ධාවන පියවරක අවස්ථා

ධාවන අභ්‍යාස මගින් මෙම අවධිවල දී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනය වේ.

ධාවන අභ්‍යාස

ධාවන සරඹ විවිධ මූලාශ්‍ර මගින් විවිධ අයුරින් හඳුන්වා දී ඇත. ඒ අනුව සැකසූ පොදු අභ්‍යාස කිහිපයක් පහත දක්වේ.

ධාවන සරඹ A (Running Drill - A)

ආධාරක පාදයේ පතුල සම්පූර්ණයෙන් පොළව හා ස්පර්ශව පවතිද්දී විරුද්ධ පාදය පොළවට සමාන්තරව ඉහළට එසවීම සිදු වේ.

පාදය ඉහළට එසවීමේ දී ආධාරක පාදයේ පතුල පාද කොට්ටා හා ඇඟිලි තුඩු දක්වා එස වේ.

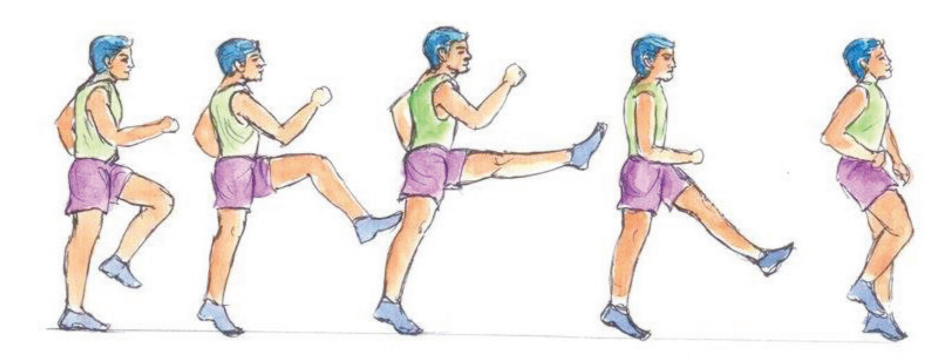
දෑත් වැළමිටෙන් නමා, ධාවනයේ දී මෙන් හොඳින් දෙපසට චලනය කරයි.

මෙම සරඹය මාර්ච් කරමින් ද, ස්කිප් කරමින් ද, සෙමින් දුවමින් ද සිදු කළ හැකි ය.



9.2 රූපය

ධාවන සරඹ B (Running Drill - B)



9.3 රූපය

මෙහි දී ආධාරක පාදය හොඳින් දිග හැරී පතුල පොළව හා ස්පර්ශ වී පැවතිය යුතු ය.

විරුද්ධ පාදය පොළොවට සමාන්තර වන සේත් දණහිසින් අංශක 90^0 ට නැමෙන සේත් ඉහළට ඔසවන්න. ඉන්පසු, එම පාදය දණහිසෙන් දිග හැර පොළවට පහර දිය යුතු ය.

එවිට ආධාරක පාදයේ පතුල පාද කොට්ටා සහ ඇඟිලි තුඩු දක්වා එස වේ.

දෑත් වැලමිටෙන් නමා, ධාවනයේ දී මෙන් හොඳින් දෙපසට චලනය කරයි.

මෙම සරඹය ඇවිදිමින්, ස්කිප් කරමින් හා සෙමින් දුවමින්
සිදු කළ හැකි ය.

ධාවන සරඹ C (Running Drill - C)



9.4 රූපය

ආධාරක පාදය හොඳින් දිග හැරී පොළව හා ස්පර්ශ වී පැවතිය යුතු ය.

විරුද්ධ පාදය දණහිසින් පිටුපසට නවා තට්ටම ප්‍රදේශයේ යට කොටසට විලුඹෙන් පහර දෙන අතර ඉදිරියට ගමන් කළ යුතු ය.

දෑත් වැළමිටෙන් නමා, ධාවනයේ දී මෙන් හොඳින් දෙපසට චලනය කරයි.

මෙය ද ඇවිදිමින් මෙන් ම සෙමින් දුවමින් ද සිදු කළ හැකි ය.



ක්‍රියාකාරකම

ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් මෙම ධාවන අභ්‍යාස පාද මාරුකරමින්, එක තැන සිට, ඇවිදිමින් හා සෙමෙන් දුවමින් ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වන්න.

සාරාංශය

ආධාරක අවධිය හා පියාසරික අවධිය ලෙස ධාවනයේ ප්‍රධාන අවධි දෙකකි. මෙම අවධි දෙකට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනය ධාවන අභ්‍යාස මගින් සිදු කෙරේ.

ධාවනයේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු වීමටත් ධාවන වේගය වැඩි කර ගැනීමටත් ධාවන අභ්‍යාස වැදගත් වේ.

ධාවන සරඹ A, ධාවන සරඹ B, ධාවන සරඹ C යනු පොදු ධාවන අභ්‍යාස කිහිපයකි.



අභ්‍යාස

ධාවන සරඹ A, B හා C සිදු කරන ආකාරය ප්‍රායෝගිකව ප්‍රදර්ශනය කර රූප සටහන් සහිතව ඒවා වගු ගත කරන්න.

10 පැනීම් ඉසව් ඉගෙන ගනිමු

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීම් වර්ග දෙකකි. එනම් තිරස් පැනීම් සහ සිරස් පැනීම් ය. තිරස් පැනීමට අයත් ඉසව් දෙකකි. එනම් දුර පැනීම හා තුන් පිම්ම වේ. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් පවතී. ඒවා නම්; එල්ලෙන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය සහ ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය වේ. පාදවල ශක්තිය හා වේගය එකතු කර නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් දුර පැනීමේ උපරිම දක්ෂතා පෙන්නුම් කළ හැකි ය.

ඔබ හත්වන ශ්‍රේණියේ දී පැනීමේ ඉසව් පුහුණුව සඳහා විවිධ පුහුණු අභ්‍යාස සිදු කළ ආකාරය මතක ඇතැයි සිතමු.

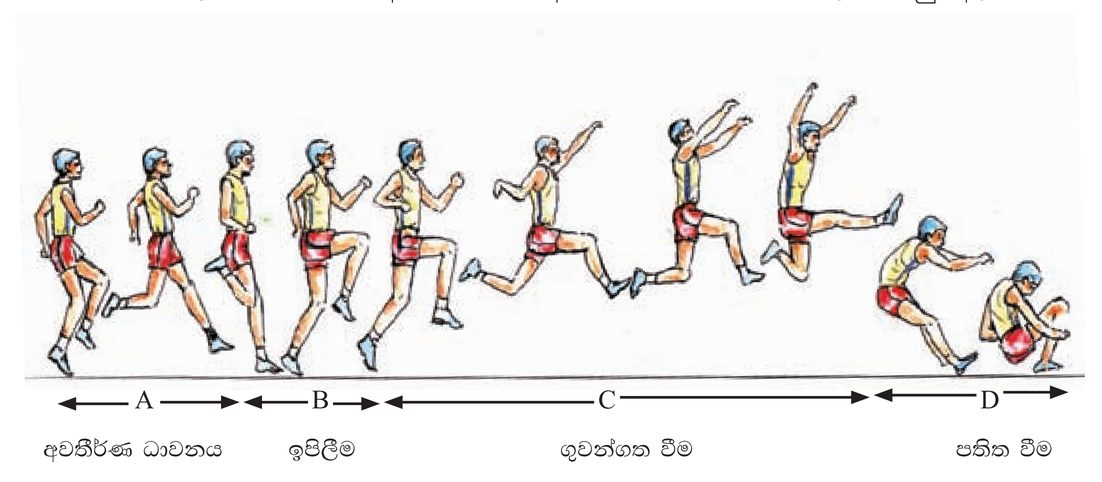
මෙම පාඩම මගින් දුර පැනීමේ පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ඔබට ලබා ගත හැකි ය.

දුර පැනීමට අයත් අවධි

ඉහත සඳහන් කළ පාවෙන, එල්ලෙන හා ගුවනත පා මාරු කිරීමේ යන ඕනෑ ම දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක ප්‍රධාන අවධි හතරක් දක්නට ලැබේ.

1. අවතීර්ණ ධාවනය (approch run)
2. නික්මීම/ඉපිලීම (take off)
3. පියාසරිය/ගුවන් ගත වීම (flight)
4. පතිත වීම (landing)

පහත 10.1 රූපයෙන් එම අවධි ඔබට අවබෝධ කර ගත හැකි වනු ඇත.



10.1 රූපය - දුර පැනීමට අයත් අවධි

අවතීර්ණ ධාවනය

දුර පැනීමේ ක්‍රියාවලියේ දී පතිත දුර ප්‍රමාණය තීරණය සඳහා නික්මීමේ වේගය ඉතා වැදගත් වේ. අවතීර්ණ ධාවනය මගින් නික්මීමේ වේගය වැඩි කර ගත හැකි ය.



10.2 රූපය - අවතීර්ණ ධාවනය

ඉපිලීම

ඉපිලීමේ අවස්ථාවේ දී ඉපිලීමේ පුවරුව මත පාදය හොඳින් දිග හැරී තිබිය යුතු අතර නිදහස් පාදය පොළොවට සමාන්තරව දණහිසින් නමා ඔසවා තිබිය යුතු ය.



10.3 රූපය - ඉපිලීම

ගුවන්ගත වීම/ පියාසරිය

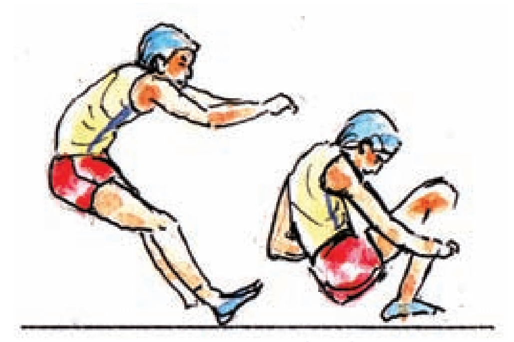
ගුවන් ගත වීමෙන් පසු ශරීරයේ සමතුලිතතාව රැක ගත යුතු ය. එමෙන් ම නිවැරදිව පතිත වීමට සූදානම් විය යුතු ය. පාවෙන ක්‍රමයේ දී නිදහස් පාදය පොළොවට සමාන්තරව හොඳින් දිග හැරේ. ඉපිලීමේ පාදය ද හොඳින් දිග හැරී නිදහස් පාදය හා සමාන්තරව පවත්වා ගත යුතු වේ. මෙහි දී දෑත් ඉදිරියට හා ඉහළට එස වීම කළ යුතු ය.



10.4 රූපය - ගුවන්ගත වීම/ පියාසරිය

පතිත වීම

පතිත වීමේ දී දිග හැරී තිබූ පාද දෙක ම හකුළවා ගත යුතු අතර ඉදිරියේ තිබූ අත් ශරීරය දෙපසින් පසු පසට ගමන් කරයි. පාද පොළොවට ස්පර්ශ වීමත් සමග ශරීරය ඉදිරියට ඇදී යා යුතු ය.



10.5 රූපය - පතිත වීම



ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ ගුරුතුමාගේ උපදෙස් අනුව ඉහත විස්තර කළ දුර පැනීමේ පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමය පියවරෙන් පියවර ප්‍රයෝගිකව සිදු කරන්න.

දුර පැනීම් ඉසව් සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

1. එක තැන සිට පාද දෙකෙන් ම දුර පනින පිටියට පනින්න.



10.6 රූපය

2. වම් පාදය යොදා ගෙන කුන්දුවෙන් ඉදිරියට පනිමින් ගොස් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියට පනින්න. මේ ආකාරයෙන් දකුණු පාදයෙන් ද පනින්න



10.7 රූපය

3. පාද දෙකෙන් ම ඉපිලී ඉදිරියට පනිමින් ගොස් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියට පනින්න.



10.8 රූපය

4. පියවර පහක් හෝ හතක් ධාවනය කර ඉදිරියේ ඇති සෙන්ටිමීටර් 15ක් පමණ උස ලී පෙට්ටිය මතට එක් පාදයක් තබා දුර පැනීමේ පිටියට පනින්න. මෙය ද මාරුවෙන් මාරුවට පාද තබමින් සිදු කළ හැකි ය.

මෙහි දී ඉපිලීමේ පාදය පිළිබඳ විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු ය.



10.9 රූපය

සාරාංශය

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව දුර පැනීම යනු තිරස් පැනීම් අතරට අයත් ඉසව්වකි.

පාවෙන ක්‍රමය, එල්ලෙන ක්‍රමය, ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය යනුවෙන් දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් පවතී.

ඉහත ඕනෑ ම ශිල්පීය ක්‍රමයක් තුළ අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම, පියාසරිය හා පතිත වීම ලෙස ප්‍රධාන අවධි හතරක් දක්නට ලැබේ.

දුර පැනීමට අදාළ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කිරීම මගින් දුර පැනීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

 **අභ්‍යාස**

A කොටසට ගැළපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා ලියන්න

A කොටස	B කොටස
දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ පළමු අවධිය	දුර පැනීම
තිරස් පැනීමකි	පාවෙන ක්‍රමය
දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි	පතිත වීම
දුර පැනීමේ අවසාන අවධිය	නික්මීමේ වේගය
දුර පැනීමේ දී, පතිත දුර ප්‍රමාණය තීරණය වන එක් සාධකයකි	අවතීර්ණ ධාවනය

11 ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගනිමු

තම වර්ගයා බෝ කිරීම සෑම සත්වයෙකුගේ ම ලක්ෂණයකි. මනුෂ්‍ය වර්ගයා බෝ කිරීම මගින් මනුෂ්‍ය සංහතියේ පැවැත්ම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති සැකසී ඇත.

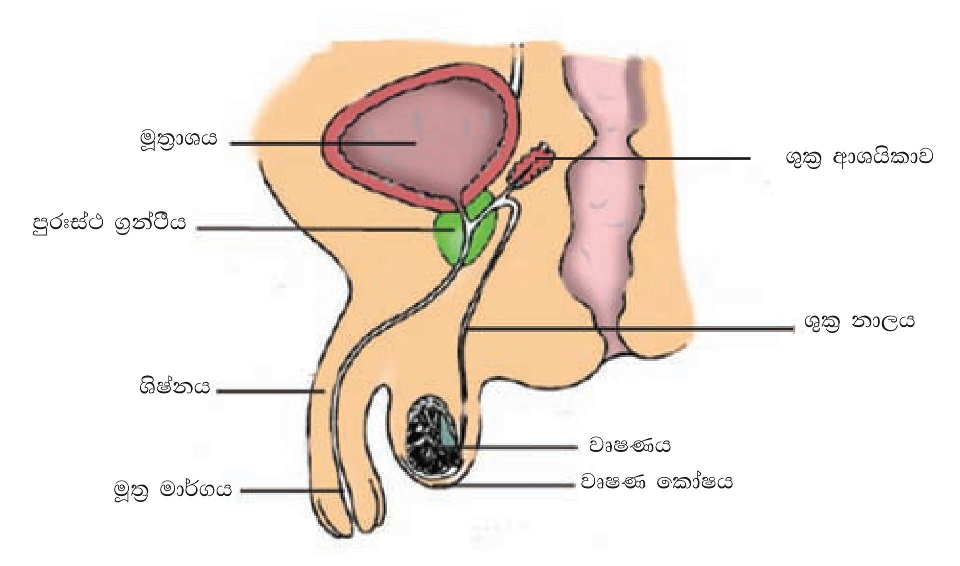
හත්වන ශ්‍රේණියේ දී, ඔබ සිරුරේ විවිධ පද්ධති අතරින් ආහාර ජීර්ණය, ශ්වසන, රුධිර සංසරණ සහ බහිස්ස්‍රාවී පද්ධති පිළිබඳ ඉගෙන ගෙන ඇත. එසේ ම නව යොවුන් වියේ අභියෝග යටතේ ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් හා නව යොවුන් වියේ දී ඇති වන ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ ද යොවුන් වියේ දී ඇති වන එම වෙනස්කම්වලට මුහුණ දෙන ආකාරය ද හදුරා ඇත.

මේ පාඩමේ දී තව දුරටත් අපි ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය, ක්‍රියාකාරිත්වය හා එම පද්ධතිවල මනා පැවැත්මට බලපාන සාධක පිළිබඳ ඉගෙන ගනිමු.

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය වෘෂණ කෝෂ තුළ පිහිටි ශුක්‍රාණු නිපදවන වෘෂණ දෙකකින් ද ශුක්‍ර තරලය නිපදවීමට දායක වන පුරඃස්ථ ග්‍රන්ථිය හා ශුක්‍ර ආශයිකාවෙන් ද ශුක්‍ර නාලය හා ශිශ්නයෙන් ද සමන්විත වේ. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය බාහිරට විවෘත වන්නේ මූත්‍ර මාර්ගය හරහා යි.

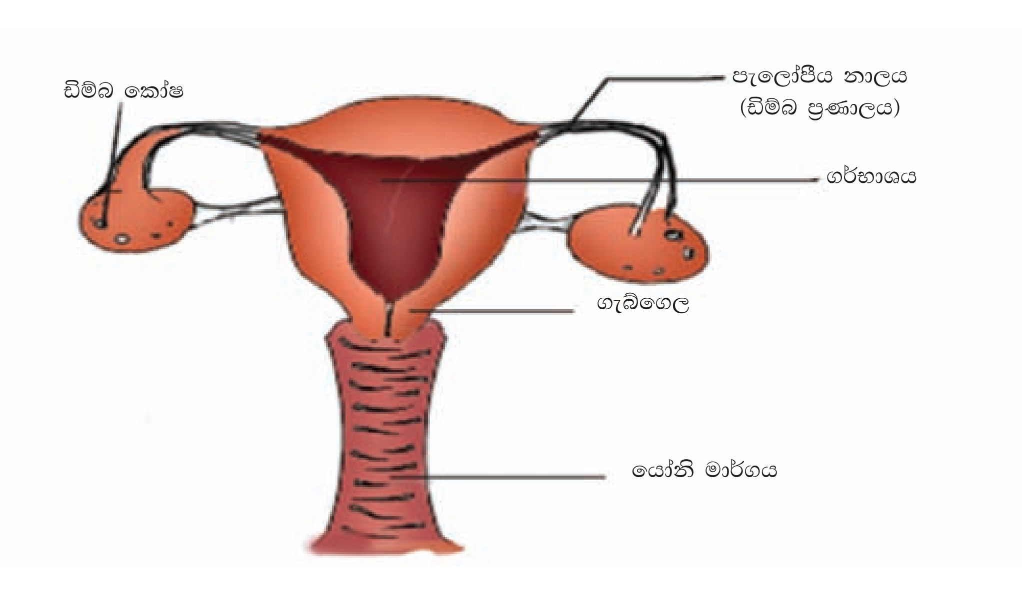
පිරිමි දරුවෙකු නව යොවුන් වියට ළඟා වූ විට දී වෘෂණ මගින් ශුක්‍රාණු නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වේ. ශුක්‍රාණුව යනු දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීමට අවශ්‍ය වන පිතෘ සෛලයයි.



11.1 රූපය - පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

ස්ත්‍රියකගේ උකුල් ප්‍රදේශය තුළ ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ අවයව පිහිටා ඇත. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය ඩිම්බ කෝෂ දෙකකින් ද ගර්භාශය නම් පේෂිමය අවයවය හා එයට විවෘත වන පැලෝපීය නාල දෙකකින් ද ගැබ් ගෙල හරහා ගර්භාශය පිටතට සම්බන්ධ කරන යෝනි මාර්ගයෙන් ද සමන්විත වේ.



11.2 රූපය - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

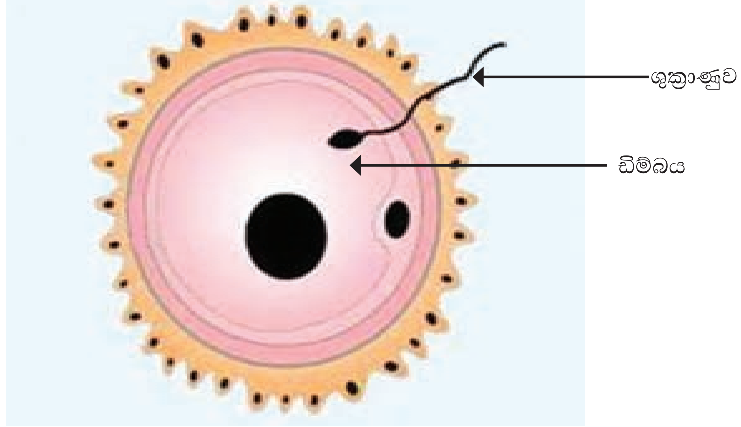
ආර්තව චක්‍රය

ගැහැනු දරුවකු නව යොවුන් වියට ළඟා වීමත් සමග ම ක්‍රියාකාරී තත්වයට පත් වන ඩිම්බ කෝෂ මගින් ඩිම්බයක් පැලෝපීය නාලය තුළට මුදා හරියි. මෙය ඩිම්බ මෝචනය නම් වේ. ඩිම්බයක් යනු දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන මාතෘ සෛලයයි. ඩිම්බ මෝචනය තමාට නොදැනී ම සිදුවන ක්‍රියාවලියකි. මේ සමග ම, පිළිසිඳ ගැනීමක් සිදු වුවහොත් ඇති වන කළලය පිළිගැනීම සඳහා ගර්භාශය ඇතුළත ආස්තරයේ ඝනකම වැඩි කර ගනිමින් සූදානම් වෙයි. පිළිසිඳ ගැනීමක් සිදු නොවූ විට ඩිම්බ මෝචනයෙන් දින 14 කට පමණ පසු මෙම ආස්තරයේ පටක කොටස් කැඩී බිඳී රුධිරයත් සමග යෝනි මාර්ගය හරහා පිට වේ. මෙය ඔසප් වීම යනුවෙන් හැඳින්වේ. මෙසේ සිදු වන රුධිර වහනය සාමාන්‍යයෙන් දින 2-6 දක්වා කාලයක් පැවතිය හැකි ය.

ගැහැනු දරුවකු පළමු වරට ඔසප් වීම 'මල්වර වීම', 'වැඩිවියට පත්වීම' යනුවෙන් සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ හැඳින්වේ. වැඩිවිය පැමිණීමත් සමග සාමාන්‍යයෙන් දින 28කට වරක් ඩිම්බ කෝෂවලින් මාරුවෙන් මාරුවට ඩිම්බ මෝචනය සිදු කරයි. මේ සඳහා ඇතැම් විට දින 25 - දින 35 අතර කාලයක් වුවද ගත විය හැකිය. මෙසේ දින 28 කට වරක් ඔසප් වීම ආර්තව චක්‍රය ලෙස හැඳින්වේ. සාමාන්‍යයෙන් ස්ත්‍රියකගේ ඔසප්වීම වයස අවුරුදු 45 සිට 55 දක්වා කාලයේ දී නැවතේ. ඒ ඩිම්බ කෝෂයෙන් ඩිම්බ මෝචන ක්‍රියාවලිය නැවතීම නිසා ය.

පිළිසිඳ ගැනීම

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළ, ඩිම්බ මෝචනයෙන් පසු ඩිම්බය පැලෝපීය නාලය ඔස්සේ ගර්භාශය වෙත ගමන් කරයි. ලිංගික එක්වීමක දී ස්ත්‍රියගේ යෝනි මාර්ගය තුළට ඇතුළු වූ ශුක්‍ර තරලයේ ඇති ශුක්‍රාණු ගැබ් ගෙල හරහා ගර්භාශයට ඇතුළු වී පැලෝපීය නාලය වෙත ගමන් කරයි. පැලෝපීය නාලය තුළ දී හමු වන ඩිම්බය සමග ශුක්‍රාණුවක් එක් වීම සංසේචනය ලෙස හැඳින් වේ.



11.3 රූපය- සංසේචනය

ඉන්පසුව, සංසේචිත ඩිම්බය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වෙමින් ගර්භාශය කරා ගමන් කරයි. මෙම වර්ධනය වන කලලය පිළිගැනීමට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා දීමට ගර්භාශයේ ඇතුළත ආස්තරය සූදනම් වේ.

කලලය ගර්භාශයේ ඇතුළත ආස්තරය තුළ තැන්පත් වී ගර්භාශය තුළ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩී අංග සම්පූර්ණ දරුවෙකු බවට පත් වේ. පෙකණි වැල හා කලල බන්ධනය හරහා කලලයේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක කොටස් හා ඔක්සිජන් මවගෙන් ලබාගන්නා අතර නිපදවෙන බහිස්‍රාවී ද්‍රව්‍ය මවගේ රුධිරයට මුදා හරී. මේ ආකාරයට දරුවා බිහි වන තුරු ම මාස 9 ක් පමණ ගර්භාශය තුළ ආරක්ෂාකාරී ලෙස වැඩේ.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය

තම වර්ගයා බෝ කිරීමේ දී පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වන ශාරීරික නිරෝගිකම, යහපත් මානසික තත්වය හා යහපත් සමාජ තත්වය හොඳින් පවත්වා ගැනීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය වේ. මේ සඳහා ආරක්ෂාකාරී, සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් පවත්වා ගැනීමේ මූලික වගකීම ඔබ සතු ය.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන සාධක

1. ලිංගික අතවර හා අපයෝජනවලට ලක් වීම
2. නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම්
3. සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම්
4. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

1. ලිංගික අතවර හා අපයෝජන

17 වෙනි පාඩමේ දී පාරිසරික අභියෝග යටතේ අපචාර හා අපයෝජන පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබේ.

අපචාර හා අපයෝජන අතරට අයත් වන ලිංගික අතවර හා ලිංගික අපයෝජනයන්ට ලක් වීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරයි.

කායික හා මානසික අපහසුවට පත් කරන ලිංගික ක්‍රියාවකට යමෙකු යොමු කර ගැනීම ලිංගික අපයෝජනයක් වේ.

අනවශ්‍ය ලෙස ශරීරය ස්පර්ශ කිරීම, අනවශ්‍ය සිපවැළඳ ගැනීම්, බලහත්කාරයෙන් ලිංගික ක්‍රියාවල යෙදවීම, කැමැත්ත ඇතිව හෝ නැතිව අවුරුදු 16 ට අඩු දරුවකු සමග ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම ලිංගික අතවරවලට උදාහරණ වේ.

ලිංගිකත්වය හුවා දක්වන චිත්‍රපට, ඡායාරූප හා ප්‍රකාශන සඳහා යොදවා ගැනීම, එවැනි පොතපත හා වීඩියෝපට භාවිතයට පෙලඹවීම ආදී දේ ලිංගික අපයෝජනවලට උදාහරණ වේ.

නොදන්නා පුද්ගලයන් ද ඔබ හොඳින් දන්නා හඳුනන නෑදෑයින්, මිතුරන් වැනි පුද්ගලයන් ද මෙවැනි දේ සඳහා ඔබ පොලඹවා ගැනීමට උත්සාහ කළ හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවක දී මිතුරුකම හෝ නෑදෑකම පසෙක ලා ඔබගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගත යුතු බව මතක තබා ගන්න.

ඔබට ඇත්තට ම ආදරය කරුණාව ඇති පුද්ගලයන් මෙවැනි ක්‍රියා සඳහා ඔබ ගොදුරු කර ගැනීමට උත්සාහ නොකරන බව සිතේ තබා ගන්න.



ක්‍රියාකාරකම

පහත අවස්ථාවන්හි දී ඔබේ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගන්නා ආකාරය කණ්ඩායම් ලෙස සාකච්ඡා කර ඉදිරිපත් කරන්න.

1. නිවසේ තනිව සිටින අවස්ථාවක දී
2. සැණකෙළියක දී දෙමව්පියන් මග හැරුණු අවස්ථාවක දී
3. පාසලෙන් පසු තිබූ වැඩසටහනක් අවසානයේ දී ඇඳිරි වැටෙන වේලාවක නිවෙසට යෑමට සිදු වූ විට දී

ලිංගික අපචාර හා අපයෝජනවලට ලක් වීම නිසා ඇති විය හැකි ගැටලු

- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇති වීම
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳීම
- මානසික බිඳ වැටීම
- අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇති වීම
- සමාජ අවමානයට ලක් වීම

2. නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම්

නව යොවුන් වියේ දී සිරුර තවමත් වර්ධන අවස්ථාවේ පසු වේ. දරුවකු පෝෂණය කිරීම සඳහා උපරිම සූදානමක් ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඇති වන්නේ වයස අවුරුදු 20 පමණ වන විට ය. එසේ වුව ද, ඒ සඳහා මානසිකව හා සමාජීයව සූදානම් වීමට තවත් කලක් ගත වේ. මෙසේ සූදානමක් නොමැති ව නව යොවුන් වියේ දී ම ගැබ් ගැනීමක් සිදු වුවහොත් තමා ද වර්ධන අවධියේ පසුවන නිසා දරුවාට පෝෂණය ලබා දීම අපහසු වේ. ගර්භිණී අවස්ථාවේ දී දරුවා සම්පූර්ණයෙන් ම පෝෂණය සඳහා මවගෙන් යැපෙන බව ඔබට මතක ඇති. මෙවිට මව හා දරුවා යන දෙදෙනාගේ ම වර්ධනය අඩාල වේ. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය දරු ප්‍රසූතියක් සඳහා සූදානම් නොමැති බැවින් දරු ප්‍රසූතියේ දී ගැටලු ඇති වේ. මානසික හා සමාජීය කුසලතා ද තව ම වර්ධනය වී නොමැති මේ අවධියේ දී මාතෘත්වයේ වගකීම දරා ගැනීමට සූදානමක් ගැහැනු දරුවකුට නොමැත. සමාජ අපවාදයට ලක් වීම නිසා ද මානසික පීඩනයට ලක් වේ. අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කරන මෙම අවදියේ දී මවක වීම තුළින් එය ද කඩාකප්පල් වේ. දරුවෙකු පෝෂණය කිරීමට සහ හදවඩා ගැනීමට අවශ්‍ය ආර්ථික තත්වයක් ද මේ අවධියේ දී ගොඩ නැගී නැත.

ඉහත හේතු නිසා මාතෘත්වය හා පිතෘත්වය යන උතුම් පදවි දැරීමට නියමිත කායික, මානසික හා සමාජීය සූදානමක් ඇති වයසක දී එය සතුටින් භාර ගත යුතු ය. ලිංගික අපයෝජනයට ලක් නොවීමට හැකි සෑම විට ම වග බලා ගත යුතු ය. යම් කිසි හේතුවක් නිසා ලිංගික අපයෝජනයකට ලක් වුවහොත් වහා ම වැඩිහිටියෙකුට දනුම් දී වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු විය යුතු ය.

3. සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම්

දරුවකු රැක බලා ගැනීම සඳහා ආර්ථික හා සමාජීය සූදානමක් තිබිය යුතු ය. සැලසුමකින් තොරව ගැබ් ගැනීම නිසා පවුලේ යහපැවැත්මට බාධා වන අතර ගබ්සා ආදියට යොමු වීමෙන් මව රෝගී වීමේ සිට මරණය දක්වා අතුරුඵල ඇති විය හැකි ය. අඩු පරතරයකින් යුතුව දරු උපත් සිදු වීමේ දී මවගේ මෙන් ම, දරුවාගේ ද පෝෂණයටත්, මානසික තත්වයටත් අහිතකර බලපෑම් ඇති වේ.

4. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

ලිංගික එක්වීමක් හෝ ලිංගික ක්‍රියාවලියක් මගින් බෝවන රෝග, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග නම් වේ. මේ සඳහා උදාහරණ ලෙස සුදු බිංදුම (gonorrhoea), උපදංශය (syphilis), හර්පීස් (herpes simplex), ලිංගික ඉන්නන් (warts) හා ඒඩ්ස් (HIV/AIDS) නම් කළ හැකි ය.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග බෝ වීමෙන් ඇති විය හැකි ගැටලු

- ලිංගික අවයවවල තුවාල, ඉන්නන්, සැරව ගැලීම්, වේදනා, කැසීම් ආදිය ඇති වීම
- හෘදය, මොළය හා ස්නායු වැනි අවයවවලට හානි වීම
- මානසික පීඩනයට ලක් වීම
- සමාජ අපවාදයට ලක් වීම
- අධ්‍යාපන කටයුතු කඩාකප්පල් වීම
- ආසාදනය වූ ගර්භිණී මවකගෙන් කලලයට රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වීම නිසා නොමේරූ දරුවන් බිහි වීම, මළ දරු උපත් ඇති වීම හා අංග විකල දරුවන් බිහි වීම
- ප්‍රසූතියේ දී මවගෙන් දරුවාට සම්ප්‍රේෂණය වන ඇතැම් විෂබීජ නිසා දරුවන් අන්ධ භාවයට පත් වීම



නොමේරූ දරු උපත්　　　　අක්ෂි රෝග

11.4 රූපය - ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග නිසා දරුවන්ට වන බලපෑම්

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා වැදගත් වන සාධක

1. නිවැරදිව දැනුවත් වීම
2. සෞඛ්‍යවත් චර්යා අනුගමනය කිරීම
3. සමාජ වටිනාකම්වලට අනුව ජීවත් වීම

නිවැරදි දැනුවත් වීම

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය නිසි අයුරින් පවත්වා ගැනීමට නම් ඒ පිළිබඳව නිවැරදි දැනුමක් ලබා තිබීම වැදගත් ය. ඒ සඳහා ඔබ පහත කරුණු පිළිබඳ දැනුවත් වීම අවශ්‍ය වේ.

- ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යූහය
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය
- විවිධ වයස්වල දී ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඇති වන වෙනස්කම්
- නව යොවුන් වියේ හා ගර්භිණී කාලයේ පෝෂණ අවශ්‍යතා
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා යහපුරුදු
- අපචාර, අපයෝජන හා අහිතකර ලිංගික චර්යාවලින් වැළකීමට අවශ්‍ය කුසලතා

සෞඛ්‍යවත් චර්යා

පහත දක්වා ඇති සෞඛ්‍යවත් චර්යා අනුගමනය කිරීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා වැදගත් වේ.

- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම
- අප රටට ගැළපෙන කපු රෙදිවලින් නිම වූ පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය
- විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතාවලට යොමු නොවීම
- ලිංගික සබඳතා තම විවාහක සහකරු හා සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම
- ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගවල දී නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම

සමාජ වටිනාකම්වලට අනුව ජීවත් වීම

අනාදිමත් කාලයක සිට පැවත එන වටිනා සිරිත් විරිත්, සම්ප්‍රදයන් රාශියක් ශ්‍රී ලාංකික සමාජය සතු ය. මේ සමාජ වටිනාකම් රැක ගැනීම මඟින් මනා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමටත් නිරෝගී පරපුරක් ඇති කිරීමටත් හැකි වේ. අප සමාජය තුළ පවතින එවැනි වටිනා ගුණාංග පහත දක් වේ.

- විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමග ගරුත්වයෙන් හා සහෝදරත්වයෙන් කටයුතු කිරීම
- අසභ්‍ය පොත්පත්, සඟරා, වීඩියෝ, චිත්‍රපට, සීඩී තැටි ආදිය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- මාතෘත්වය හා පිතෘත්වය උතුම් පදවියක් ලෙස සලකා එහි වටිනාකම හා වගකීම රැකෙන ලෙස කටයුතු කිරීම
- විවාහක සැමියා හා බිරිඳ අතර අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය, විශ්වාසය, ආදරය, ගරු කිරීම වැනි ගුණාංග පවත්වා ගැනීම

සාරාංශය

වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති සැකසී ඇත.

දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන මාතෘ සෛලය වන ඩිම්බයක් පිතෘ සෛලය වන ශුක්‍රාණුවක් හා එක් වීම සංසේචනය ලෙස හැඳින් වේ.

මෙසේ ඇති වන සංසේචිත ඩිම්බය පැලෝපීය නාලය හරහා ගර්භාශය වෙත ගමන් කර එහි ඇතුළත ආස්තරයේ තැන්පත් වේ.

සංසේචනයක් සිදු නොවුවහොත් ගර්භාශයේ ඇතුළත ආස්තරයේ පටක කැඩී රුධිරයත් සමග යෝනි මාර්ගය හරහා පිට වීම ඔසප් වීම නම් වේ.

සාමාන්‍යයෙන් දින 28 කට වරක් සිදු වන ඔසප් වීම ආර්තව චක්‍රය ලෙස හැඳින්වේ.

ලිංගික අපචාර හා අපයෝජන, නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම්, සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම් හා ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන ප්‍රධාන සාධක වේ.

නිවැරදිව දැනුම්වත් වීමත් සෞඛ්‍යවත් චර්යා අනුගමනය කිරීමත් සමාජ වටිනාකම්වලට අනුව ජීවත් වීමත් මඟින් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගත හැකි වේ.

අභ්‍යාස

1. දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය මාතෘ හා පිතෘ සෛල නම් කරන්න.

2. සංසේචනය යනු කුමක් ද?

3. ආර්තව චක්‍රය දින 28කට වරක් සිදු වන්නේ කෙසේදැයි පැහැදිලි කරන්න.

4. ලිංගික අපචාර හා අපයෝජන නිසා ඇති වන හානි මොනවාද?

5. යහපත් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන සෞඛ්‍යවත් චර්යා පහක් නම් කරන්න.

6. නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම් අයහපත් වන්නේ ඇයි?

12 විසි කිරීම් ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප විසින් නොයෙක් ආකාරයේ විසි කිරීම් සිදු කෙරේ. විසි කිරීම ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකමකි. මලල ක්‍රීඩාවල දී ඉදිරියෙන්, පැත්තෙන් හා ඉහළින් උපකරණ විසි කරමින් විවිධ ඉසව්වල යෙදෙනු ඔබ දැක ඇත. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ විසි කිරීම් ඉසව් හතරක් දක්නට ලැබේ. එනම්, යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම සහ මිටිය විසි කිරීම යන ඉසව් වේ. මේ අතරින් මිටිය විසි කිරීම පාසල් මට්ටමේ තරගවල දී ඇතුළත් නොවේ.

පසුගිය ශ්‍රේණියේ දී විවිධ බර ඇති උපකරණ විවිධ දිශාවන් ඔස්සේ විවිධ ඉලක්කවලට විසි කරමින් පුහුණු අභ්‍යාසවල යෙදුණු අයුරු ඔබට මතක ඇති.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල යන විසි කිරීමේ උපකරණ ග්‍රහණය කර ගන්නා ආකාරය, උපකරණ හුරු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් හා එක තැන සිට උපකරණ විසි කිරීම සම්බන්ධ අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි ය.

විසි කිරීම් ඉසව්වල දී සිදු වන අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට කළ හැකි දේ

ගුරුවරයෙකු නොමැතිව උපකරණ විසි කිරීම නොකළ යුතු අතර, ගුරු උපදෙස් අනුව විසි කිරීමේ දී වුව ද ඔබගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

1. ක්‍රීඩා පිටියේ දී විසි කිරීම් උපකරණයක් විසි කිරීම අනිවාර්යෙන් ම ගුරුවරයෙකු/ගුරුවරියකගේ අධීක්ෂණය යටතේ සිදු කළ යුතු යි.

2. උපකරණය ක්‍රීඩා පිටියට ගෙන යාම සහ නැවත ගෙන ඒම අනතුරක් නොවන ආකාරයෙන් කළ යුතු යි.
   උදා: හෙල්ල ගෙන යාමේ දී හෙල්ලය සිරස් අතට ඉදිරියෙන් තබා ගෙන යා යුතු ය.

3. උපකරණ විසි කිරීමේ දී ඉදිරියෙන් කිසි ම කෙනෙකු නොසිටිය යුතු යි.

4. ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ සංඥාවකට අනුව එකවර විසි කිරීම කළ යුතු අතර එකවර නැවත රැගෙන ආ යුතු යි.

5. පළුදු වූ උපකරණ විසි කිරීමෙන් වැළකිය යුතු යි. එයට හේතුව ඒ මගින් අත් කැපීම, තුවාල වීම සිදු විය හැකි බැවිනි.

6. සිසුන් ගැවසෙන හෝ එහාට මෙහාට ගමන් කරන ස්ථානයක් විසි කිරීම සඳහා යොදා නොගත යුතු යි.

7. උපකරණ ඕනෑ ම අයෙකුට හිතුමතේ ගැනීමට නොහැකි වන සේ සුරක්ෂිතව තැබිය යුතු යි.

යගුලිය දැමීම

ශාරීරික යෝග්‍යතාවන් වන ශක්තිය, වේගය හා සමායෝජනය ඒකරාශි වීමෙන් යගුලිය දැමීමේ උපරිම දක්ෂතා දැක්විය හැකි ය. විසි කිරීමේ හා දැමීමේ උපකරණ අතරින් වැඩි ම බරක් සහිත උපකරණය යගුලිය යි.

යගුලිය ග්‍රහණය කිරීම හා තබා ගැනීම

යගුලිය ග්‍රහණය කිරීමේ දී අල්ල මත නොගැවෙන සේ ඇඟිලි කෙළවරේ හොඳින් ගැවෙන සේ තබා ගත යුතු යි. මාපට ඇඟිල්ල හා සුලැඟිල්ල යගුලිය රඳවා ගැනීමට ආධාරකයක් වශයෙන් තිබිය යුතු අතර ඉතිරි ඇඟිලි තුන මදක් විහිදෙන සේ තැබිය යුතු ය (12.2 රූපය).

හොඳින් ග්‍රහණය කරගත් යගුලිය කනට පහළින්, නිකට මුල, බෙල්ල යට තබා ගත යුතු ය. ශරීරයට අංශක 45^0ක පමණ කෝණයක් පවතින සේ වැළමිට, පැත්තට එසවී තිබිය යුතු ය (12.3 රූපය).



12.1 රූපය - යගුලිය 12.2 රූපය - යගුලිය ග්‍රහණය



12.3 රූපය - යගුලිය තබා ගැනීම

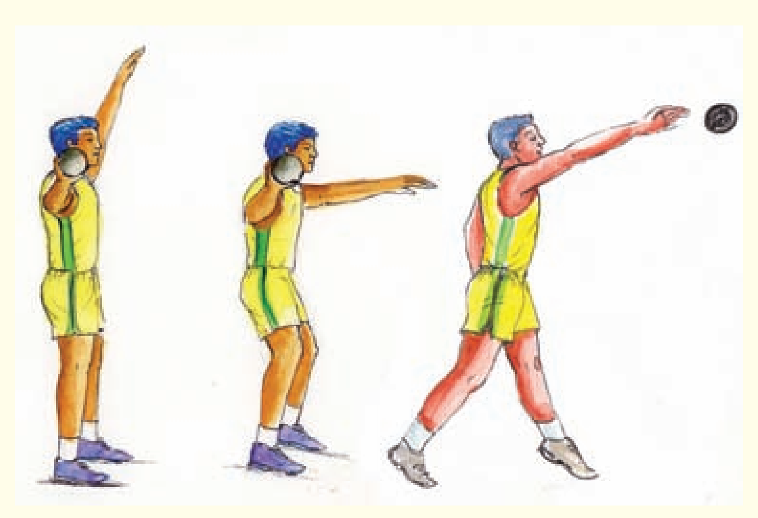
යගුලිය දැමීම හුරු වීමේ සරල ක්‍රියාකාරකම්

1. යගුලිය නියමිත පරිදි තබා ගෙන පාද මදක් ඈත් කොට සිට ගන්න. ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ සංඥාවට ඉදිරියට විසි කරන්න.



12.4 රූපය

2. පාද උරහිස මට්ටමට ඇත් කොට සිටගෙන සිට යගුලිය නියමිත ආකාරයෙන් අත්ලෙහි තබා ගන්න.
දණහිස් නවා මදක් පහත් වී ඉහළට එනවාත් සමග යගුලිය මුදා හරින්න. මෙහි දී අල්ල පිට පැත්තට යා යුතු ය.



12.5 රූපය

එක තැන සිට යගුලිය දැමීම

- යගුලිය නියමිත ආකාරයට තබා ගත යුතු ය.
- පාද උරහිස් පළලට තබා ගත යුතු යි.
- දණහිස් මදක් නවමින්, උඩුකය දක්ෂිණාවර්තව කරකවයි.
- දෙපා දිග හරින අතරතුර, උඩුකය ඉදිරියට හරවමින් යගුලිය දමයි.
(ඉහත දක්වා ඇත්තේ එක තැන සිට දකුණු අතින් යගුලිය දමන අවස්ථාවකි.)



12.6 රූපය



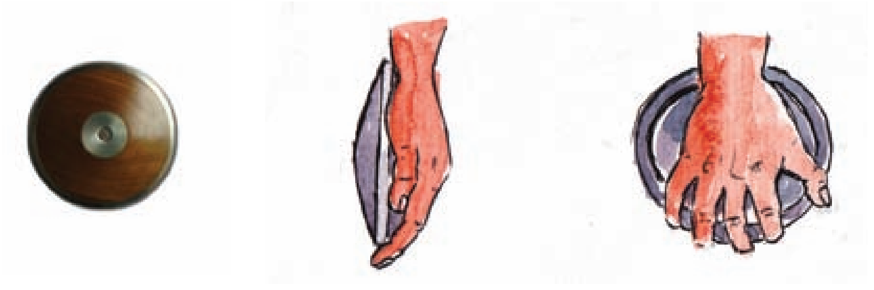
ක්‍රියාකාරකම

ලීවලින් විකල්ප යගුලියක් සාදා එක තැන සිට යගුලිය දැමීම පුහුණු වන්න.

කවපෙත්ත විසි කිරීම

මෙම ඉසව්ව පුරාණ ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නුවර පැවති පළමු ඔලිම්පික් තරගයට ද ඇතුළත් වූ බව සඳහන් වේ. කවපෙත්ත විසි කිරීම යගුලිය මෙන් ම ශක්තිය, වේගය හා සමායෝජනය ඒකරාශී වූ ඉසව්වකි.

කවපෙත්ත අල්ලා ගැනීම



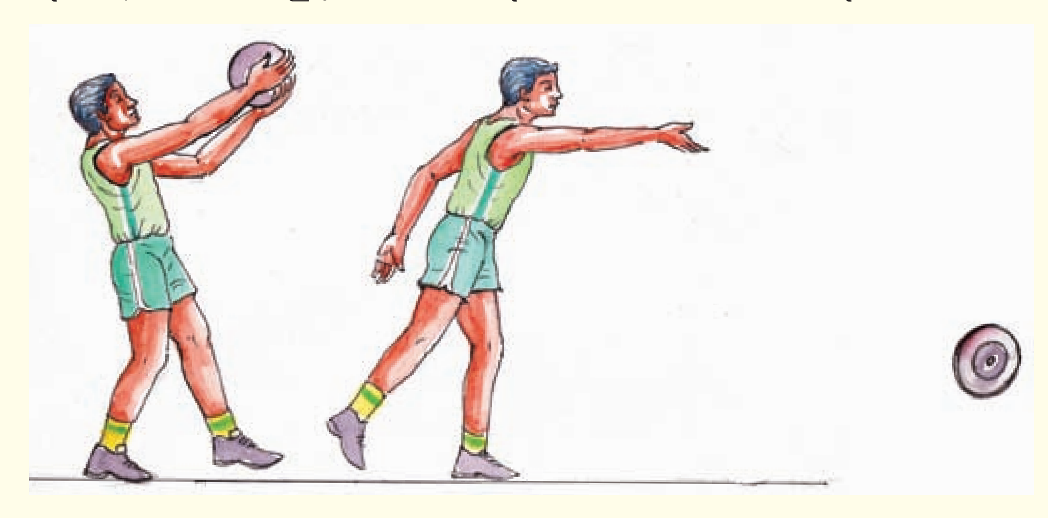
12.7 රූපය - කවපෙත්ත

12.8 රූපය - කවපෙත්ත ග්‍රහණය

ඇඟිලිවල අවසාන පුරුක්වලින් කවපෙත්ත හොඳින් අල්ලා ගනියි. කවපෙත්තේ දරය මත ඇඟිලි විහිදී පවතී. මහපටඟිල්ල කවපෙත්ත මත නිදහස්ව තිබේ.

කවපෙත්ත විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා සරල ක්‍රියාකාරකම්

1. දබර ඇඟිල්ලෙන් මුදා හැරෙන පරිදි කවපෙත්ත පොළොව දිගේ පෙරළන්න



12.9 රූපය

2. කවපෙත්ත හොඳින් ග්‍රහණය කර ගෙන අපේ ඉලක්කම සෑදෙන ආකාරයට අත ගෙන යන්න.



12.10 රූපය

3. දබර ඇඟිල්ලෙන් මුදු හැරෙන ලෙස කවපෙත්ත පැත්තෙන් ඉදිරියට විසි කරන්න.



12.11 රූපය

එක තැන සිට කවපෙත්ත විසි කිරීම

එක තැන සිට කවපෙත්ත විසි කිරීම සිදු කර ආකාර දෙකක් පහත දැක් වේ. දකුණු අතින් කවපෙත්ත විසි කරන ක්‍රීඩකයෙකු එම ආකාර දෙකට කවපෙත්ත විසි කරන ආකාරය හදුරමු.

I.

- දකුණු අතින් දමන විට පාද උරහිසට සමාන්තරව තබා ගෙන කවපෙත්ත ඉදිරියට මුදා හරියි.
- දකුණු පාදය ඉදිරියට තබමින් සමබරතාව රැක ගනියි.



12.12 රූපය

II.

- වම් පාදය ඉදිරියේ තබා සිට ගනී.
- කඳ දක්ෂිණාවර්තව පිටුපසට කරකවා කවපෙත්ත ඉදිරියට මුදා හරියි.
- ඒ සමග ම දකුණු පාදය ඉදිරියට ගමන් කරයි.



12.13 රූපය



ක්‍රියාකාරකම

ලීවලින් සාදා ගත් උපකරණ යොදා ගෙන ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය සමග ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රායෝගිකව නිරත වන්න.

හෙල්ල විසි කිරීම

හෙල්ල, විසිකිරීමේ හා දැමීමේ උපකරණ අතරින් අඩුම බරක් සහිත උපකරණයකි. එසේ ම විසි කිරීමේ ඉසව් අතරින් වැඩි ම දුරක් විසි කළ හැකි උපකරණය ද හෙල්ල වේ. මෙය, ධාවනයක යෙදෙමින් සිදු කරනු ලබන විසිකිරීමේ ඉසව්වකි.

හෙල්ල ග්‍රහණය

හෙල්ල ග්‍රහණය කිරීමට පහත ක්‍රම භාවිත කෙරේ.

1. මහපට ඇඟිල්ලෙන් හා දබර ඇඟිල්ලෙන් ග්‍රහණය (12.15 රූපය)
2. මහපට ඇඟිල්ලෙන් හා මැද ඇඟිල්ලෙන් ග්‍රහණය (12.16 රූපය)



12.14 රූපය



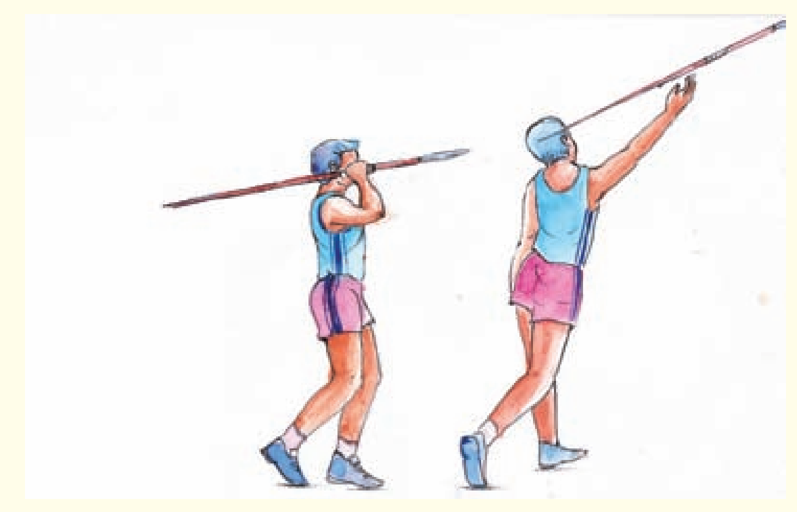
12.15 රූපය



12.16 රූපය

හෙල්ල විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා සරල ක්‍රියාකාරකම්

1. මීටර් පහක් පමණ ඈතට හෙල්ල විසි කරන්න.



12.17 රූපය

2. ඉදිරියේ ඇති යම් ඉලක්කයක් වෙත හෙල්ල විසි කරන්න.



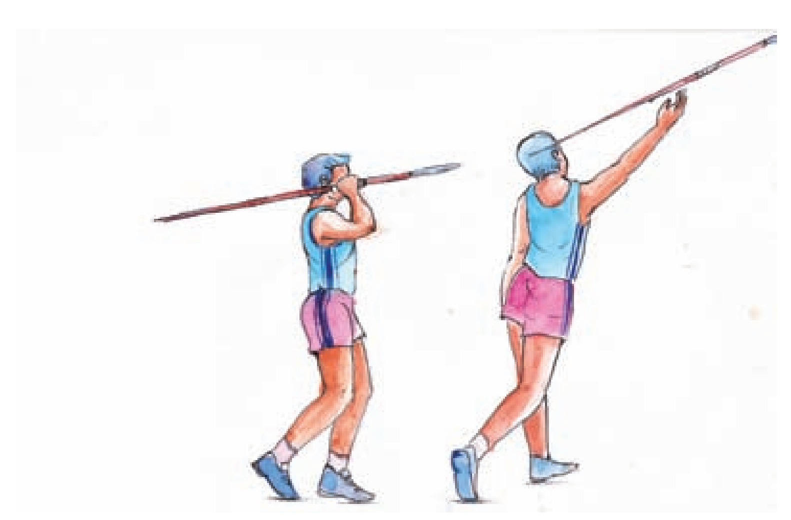
12.18 රූපය

3. අත් දෙකෙන් හෙල්ල අල්ලා ගෙන පිටුපසට නැමී වේගයෙන් තුඩ පොළොවට ඇනෙන සේ දමා ගසන්න.



12.19 රූපය

එක තැන සිට හෙල්ල ඉදිරියට විසි කිරීම



12.20 රූපය

- හෙල්ල දමන දිශාවට මුහුණලා සිටිය යුතු යි.
- දකුණු අතින් හෙල්ල දමන විට දකුණු පාදය පිටු පසින් තැබිය යුතු යි.
- අත පිටුපසට දිග හැර හිසට ඉහළින් හෙල්ල දමයි. ඒ සමග ම දකුණු පාදය ඉදිරියට එයි.



ක්‍රියාකාරකම

විකල්ප හෙල්ලක් නිර්මාණය කර එක තැන සිට හෙල්ල විසි කිරීම පුහුණු වන්න.

සාරාංශය

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම හා මිටිය විසි කිරීම යනුවෙන් ඉසව් හතරක් තිබේ. මේ අතරින් මිටිය විසි කිරීම පාසල් මට්ටමේ ඉසව් සඳහා ඇතුළත් නොවේ.

යගුලිය, කවපෙත්ත සහ හෙල්ල ග්‍රහණය කිරීමේ නියමිත ශිල්පීය ක්‍රම පවතී.

යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම හා හෙල්ල විසි කිරීම එක තැන සිට සිදු කිරීම ඔබට ද පුහුණු විය හැකි ය.

මේ සඳහා ඔබට සරල ක්‍රියකාරකම්වල යෙදිය හැකි ය.

අභ්‍යාස

1. පාසල් මට්ටමෙන් පැවැත්වෙන විසි කිරීම් ඉසව් තුනක් ලියන්න.
2. විසි කිරීම් ඉසව් සඳහා භාවිත වන උපකරණ බර අනුව පෙළ ගස්වා ලියන්න.
3. යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල නිවැරදිව ග්‍රහණය කර ගන්නා ආකාරය පෙන්වන්න.

13 ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගනිමු

සෑම ක්‍රීඩාවකට ම නීති රීති ඇති අතර එමගින් ක්‍රීඩාව තුළ විනයක් හා සාධාරණත්වයක් ඇති වේ. තම පෞද්ගලික ක්‍රීඩා දක්ෂතා කොතෙක් තිබුණ ද සමාජයේ ගෞරවය ලැබීමට නම් ඔබ අනිවාර්යෙන් ම ක්‍රීඩා නීති රීතිවලට මෙන් ම ක්‍රීඩා ආචාරධර්මවලට ද ගරු කළ යුතු ය. එසේ ම ක්‍රීඩාවේ ජයග්‍රහණයන් නීති රීතිවලින් බැහැරව ලබා ගත නොහැකි ය.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම ඔබ විසින් හඳුනාගෙන ඇති අතර ඒවා අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම ද අවබෝධ කරගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන් ක්‍රීඩා නීති රීතිවල විකාශය, ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා සහ ක්‍රීඩාවේ ආචාරධර්ම පිළිබඳ තව දුරටත් දැනුම ලබා ගනිමු.

ක්‍රීඩා නීති රීති

ක්‍රීඩාවක් නිවැරදිව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මතයන් ක්‍රීඩා නීති රීති නම් වේ.

මලල ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවන්හි නීති ප්‍රධාන වන අතර සුළු ක්‍රීඩා, ජන ක්‍රීඩා වැනි අනෙකුත් ක්‍රීඩාවල රීති වැදගත් කොට සලකයි. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය මෙන් ම ක්‍රීඩකයන්ගේ සුරක්ෂිතභාවය නීති රීති මගින් ආරක්ෂා වෙයි.

ක්‍රීඩා නීති රීතිවල ආරම්භය හා විකාශය

මිනිසාගේ හා සතුන්ගේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරු කොට ගෙන ක්‍රීඩා බිහි වී ඇත. ක්‍රමයෙන් ව්‍යාප්ත වූ මෙම ක්‍රීඩා, කල්යත් ම පාලකයන්ගේ අවශ්‍යතා මත තව දුරටත් වැඩිදියුණු වීමක් හා තරගකාරී වීමක් සිදුවිය. එහෙත් ඒ තුළින් අනතුරු හෝ ජීවිත හානි සුලබ වීමක් සිදු විය. එයට හේතුව එකී ක්‍රීඩා තුළ සීමා හා නිසි යාමනයක් නොමැති වීම යි. එබැවින් ක්‍රීඩා සඳහා නීති රීති තිබීමේ අවශ්‍යතාව අවබෝධ විය.

වාර්තාවන්ට අනුව ග්‍රීක යුගයේ දී ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් හා ස්පාටා පෞර රාජ්‍යයන්හි පැවැත් වූ ආගමික උත්සවයන්හි සිදු කරන ලද ක්‍රීඩා නීති රීතිවලට අනුකූලව සිදු වී ඇත. ඒ අතරින් ක්‍රි.පූ. 776 ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් රාජ්‍යයේ ඔලිම්පියාහි දී ආරම්භ වූ ප්‍රථම ඔලිම්පික් උළෙල ප්‍රධාන වේ.



13.2 රූපය - පැරණි යුගයේ ක්‍රීඩා පැවති බවට සාක්ෂි

ක්‍රමයෙන් සමාජයේ දියුණුවත් සමග ම නව සොයාගැනීම් හා අත්හද බැලීම් ඇසුරෙන් වූ බලපෑම හේතුවෙන් නව නීති රීති සම්පාදනය හා විධිමත් වීම සිදු විය. තව ද විවිධ රටවල ඇති වූ වෙනස්කම් හා තරගකාරී බව වැඩි වීමත් සමග ක්‍රීඩාව ද ක්‍රමයෙන් වෙනස් වීම්වලට ලක්ව බොහෝ ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ස්වරූපයක් ගන්නා ලදී. එහි දී විවිධ ක්‍රීඩාවන්ට අදාළව ශිල්පීය ක්‍රම දියුණු වන්නට වූ අතර නව ක්‍රීඩා නීති රීති සම්පාදනය ද සිදු විය.

වර්තමානය වන විට මලල ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවන් පාලනය කිරීම සඳහා ජාතික හා අන්තර්ජාතික ක්‍රීඩා සංගම් බිහි වී ඇත. එක් එක් ක්‍රීඩා සඳහා නීති රීති සම්පාදනය හා සංශෝධනය කාලයට ගැළපෙන ලෙස එම අන්තර්ජාතික සංගම් මගින් සිදු කෙරේ. එම කටයුතු එක් එක් රටවල දී ඒ හා බැඳුණු ජාතික සංගම් මගින් සිදු කරයි.

සමහර තරගවල නීති රීති අඩු අතර විනෝදකාමී හා සංස්කෘතික ලක්ෂණවලින් සමන්විත වෙයි. ජන ක්‍රීඩා හා සුළු ක්‍රීඩාවල මෙවැනි ලක්ෂණ පවතී. මෙහි දී නීති රීතිවලට වඩා සාමූහික බව, විනෝදය, විවේකය මුල් කර ගත් බව පැහැදිලි ය.



ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ පාසලේ ජනප්‍රිය ම සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් තෝරාගෙන එහි වර්තමානයේ පවතින නීති රීති ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා

ක්‍රීඩකයෙකු මනා පෞරුෂයකින් යුක්ත වීමට නම් ඔහු තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා රාශියකි.

නායකත්වය

ඔබට ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක නායකයෙකු ලෙස කටයුතු කරන්නට සිදු වුවහොත් ඒ සඳහා ඔබ තුළ තිබිය යුතු කුසලතා රාශියකි. ඉවසීම, කැපවීම, චිත්තවේග කළමනාකරණය, කණ්ඩායම් හැඟීම, සුහදශීලී බව වැනි නායකත්ව ගුණාංග ඒ අතර වේ. එසේ ම ඔබට ක්‍රීඩාව පිළිබඳව ද නීති රීති පිළිබඳව ද මනා වැටහීමක් තිබිය යුතු වේ. තීරණ ගැනීමේ දී ඔබ බුද්ධිමත් ලෙස හා වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කළ යුතු ය. නායකයෙකු වශයෙන් තම කණ්ඩායමේ දුර්වලතා හඳුනා ගැනීමට ඔබට හැකි විය යුතු අතර ඒවාට නිසි පිළියම් යොදමින් කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරා ගෙන යාමට නැතහොත් කණ්ඩායමේ මට්ටම පෙර තිබුණාට වඩා ඉහළ මට්ටමකට ගෙන යාමට සෑම උත්සාහයක් ම දැරිය යුතු ය. සෑම ක්‍රීඩකයෙකුට ම එක හා සමානව සැලකිය යුතු අතර කණ්ඩායමේ ගෞරවය හා අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීම, තරඟකාරිත්වය හා උනන්දුව පවත්වා ගැනීම නායකයා ලෙස ඔබ සතු වගකීමක් වේ.

අනුගාමිකත්වය

ක්‍රීඩා කරන විට ඔබට නිතර ම නායකයෙකු යටතේ වැඩ කිරීමට සිදු වේ. නායකයා යටතේ අරමුණ ඉටු කර ගැනීම සඳහා සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීම අනුගාමිකත්වය යි. එහි දී ඔබ නායකත්වයට ගරු කරමින් එම අදහස් හා උපදෙස් පිළිපදිමින් ඔහු සමඟ එකට එක්ව කටයුතු කළ යුතු ය. එවැනි අවස්ථාවල දී නායකයාට නිවැරදි තීරණ ගැනීමට උපකාර කරමින් හා තම වගකීම් නිසියාකාරව ඉටු කරමින් කණ්ඩායමේ අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ.

කණ්ඩායම් හැඟීම

මේ වන විටත් ඔබ පාසලේ විවිධ ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් නියෝජනය කරන ක්‍රීඩකයෙකු හෝ ක්‍රීඩිකාවක විය හැකි ය. එහි දී සියලු ම තීරණ ගැනීම් කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුතුව කණ්ඩායමට පක්ෂව සිදු කළ යුතු යි. ක්‍රීඩාවල යෙදීමේ දී ඔබ සමග එක්ව ක්‍රීඩා කරන අනිත් අය සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. එසේ ම කණ්ඩායමක් ලෙස කළ යුතු සෑම කාර්යයකට ම උද්‍යෝගයෙන් හා කැපවීමෙන් යුතුව සහභාගි විය යුතු වේ.



13.2 රූපය - කණ්ඩායම් හැඟීම

අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා

ක්‍රීඩාවල යෙදීමේ දී ඔබට විවිධ පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට සිදු වේ. ක්‍රීඩකයෙකු වශයෙන් තම කණ්ඩායමේ සගයන්, පුහුණුකරුවන්, විනිසුරුවන් හා නරඹන්නන් සමග යහපත් සම්බන්ධතා පැවැත්විය යුතු ය. ඔවුන් කරන විවේචන ඉවසීමට පුරුදු විය යුතු ය. මෙම නිපුණතාව වර්ධනය කර ගැනීමෙන් සමාජයේ විවිධ පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීමට හා තේරුම් ගැනීමට හැකි අයෙකු බවට ඔබ පත් වේ.



13.3 රූපය - අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා

ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව පිළිගැනීම

ක්‍රීඩාවේ දී කෙනෙකු ජයග්‍රහණය කරන විට තවත් අයකුට පරාජය හිමි වෙයි. එම නිසා ජයග්‍රහණය මෙන් ම පරාජය ද සම සිතින් භාර ගැනීමට ඔබට හැකි විය යුතු ය. ජයග්‍රහණයේ දී අනවශ්‍ය ලෙස උදම් වීමෙන් වැළකීමත් ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම් වෙත හිරිහැර නොකිරීමත් මෙහි දී කළ යුතුව ඇත. එසේ ම පරාජයක දී දුක, කෝපය වැනි චිත්තවේගයන් පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාවත් ඔබ සතු විය යුතු ය.

ඔබ ජයග්‍රහණයක් ලැබීම යනු පළමුවැනියා වීම ම නොවේ. තමාගේ දක්ෂතාවේ මට්ටම රැක ගැනීම හෝ ඊට වඩා ඉහළ ස්ථානයකට යාම ජයග්‍රහණයකි. ඔබ එයින් සතුටට පත් වන්නට පුරුදු වූ විට පරාජය නිසා දුකක්, වේදනාවක් ඇති කර නොගෙන තව දුරටත් දක්ෂතා වර්ධනය කර ගැනීමට ධෛර්යවත් වනු ඇත. උදහරණයක් ලෙස මීටර් 100 තරගය ඔබ පාසලේ දී නිම කරන්නේ තත්පර 13.5 න් යැයි සිතන්න. කලාප තරගයේ දී ඔබට ස්ථානයක් හිමි නොවුණත් ඔබ තත්පර 13.1 න් තරගය නිම කළා යයි සිතන්න. එසේ නම් ඔබගේ දක්ෂතාව වැඩි වී ඇති බැවින් ඒ ගැන සතුටු වෙමින්, ඔබ තවත් ධෛර්යවත් විය යුතු වේ.



13.4 රූපය - ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව පිළිගැනීම

සාධාරණ තරගය

මෙය ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක දෙන මූලික සංකල්පයකි. කෙසේ හෝ ජය ගන්නේය යන හැඟීම අත හැර සාධාරණ ලෙස තරග කර ජය ගැනීම ක්‍රීඩකයෙකු වන ඔබගේ මූලික අපේක්ෂාව විය යුතු ය. වංචා, දූෂණ, රැවටීම්

හා තරග පාවා දීම් කිසි විටකත් මෙහි දී නොවිය යුතු යි. මෙ මගින් අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට ශාරීරික, මානසික පීඩාවක් ඇති නොවන අතර ඔබ තුළ වටිනා ආකල්ප ඇති වීමත් සිදු වේ.

ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම (Ethics in sport)

''ක්‍රීඩා නීති රීති නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය ගුණ ධර්ම, සම්ප්‍රදායන් හා යහපත් හැසිරීම් ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම ලෙසින් හත ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත්තා ඔබට මතක ද?

ආචාර ධර්මවලට ගරු කරන ක්‍රීඩකයෙකු සමාජයේ තමා ඇසුරු කරන සියල්ලන්ගේ ම ප්‍රශංසාවට ලක් වෙයි. සමාජයේ දී ද යහපත් ගුණාංග සහ හැකියා වර්ධනය වීමත් සදචාරවත් බව ඇති කර ගැනීමත් මේ මගින් සිදු වෙයි.

එසේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පිළිපදිනු ලැබිය යුතු ආචාර ධර්ම පිළිබඳව දැන් අපි සලකා බලමු.





13.5 රූපය - ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම

නීති රීතිවලට ගරු කිරීම

ක්‍රීඩා තරගවල දී නීති රීති වඩාත් හොඳින් පිළිපදිමින් ශිල්පීය ක්‍රම හා උපක්‍රම යොදා ගන්නා විශිෂ්ටයන් ඇගයීමට ලක් වේ. නීති රීති කඩ කිරීමෙන් ඔහුට හෝ ඇයට එම තරගයෙන් ඉවත් වීමට මෙන් ම තරග තහනමකට ලක් වීමට වුව ද සිදු විය හැකි ය. මේ අනුව ඔබ විසින් නීති ගරුක වීම අනිවාර්යයෙන් ම සිදු කළ යුතුව ඇත. මේ තුළින් සමාජ නීති රීති පිළිපැදීමට පුරුදු වීමටත් නීති ගරුක පුරවැසියෙකු බවට පත් වීමටත් ඔබට හැකියාව ලැබේ.

විනිශ්චයට ගරු කිරීම

ඔබ කුමන ක්‍රීඩාවක යෙදුනත් තරග ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා ම විනිශ්චයකරුවන් සමග ආචාරශීලීව කටයුතු කළ යුතු වේ. සුහදශීලීව ඔවුන්ගේ සේවය අගය කළ යුතු වේ. තම වරදක් පෙන්වා දුන් විට එය සුහදව පිළිගැනීමත් විනිසුරුගේ වැරදි තීරණයක් පෙනෙන්නේ නම් කණ්ඩායමේ නායකයා මගින් නීත්‍යානුකූලව අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමත් ඔබට කළ හැකි ය.

ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කිරීම

ඔබ සමග තරග කරන අනිකුත් ක්‍රීඩකයන් ප්‍රතිවාදීන් ලෙස හැඳින්වේ. ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයන් සමග මිත්‍රශීලීව කටයුතු කළ යුතු අතර කිසිවිටෙකත් ඔවුන් සමග ගැටුම් ඇති කර නොගත යුතු ය. ඔවුන්ගේ දක්ෂතා අගය කිරීමට තරම් ඔබ නිහතමානී විය යුතු අතර ප්‍රතිවාදීන්ට වුව ද අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී උපකාර කළ යුතු ය. ක්‍රීඩාව මානසික සතුට හා යහපත සඳහා සිදු කරන දෙයක් බව ඔබ මතකයේ තබා ගත යුතු වේ.



13.6 රූපය - ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කිරීම

නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම

නරඹන්නන්ට ක්‍රීඩකයෙකු කෙරෙහි ගෞරවය හා ප්‍රසාදය ඇති වන්නේ දක්ෂතාව මෙන් ම ඔවුන් තුළ ඇති ආචාරශීලීභාවයටයි. ප්‍රේක්ෂකයන් තමන්ගේ ප්‍රියතම ක්‍රීඩකයන් හා එක්ව කතා කිරීමට, අත්සන් ලබා ගැනීමට ප්‍රිය කරනු ඔබ දැක ඇත. නරඹන්නන්ගේ සිත් සතුටු වෙන ලෙස නිහතමානී ව කටයුතු කිරීම ක්‍රීඩකයෙකු සතු හොඳ ගුණාංගයකි. ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ඔබට ඔල්වරසන් දෙන, අත් පුඩි ගසමින් ඔබව දිරිමත් කරන මිතුරන්, දෙමාපියන් ඇතුළු නරඹන්නන් සමග යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගන්න.



13.7 රූපය - නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම

මාධ්‍යවේදීන්ට ගරු කිරීම

මාධ්‍ය මගින් ක්‍රීඩකයන්ගේ දක්ෂතා හා ඔවුන් පිළිබඳ තොරතුරු ක්‍රීඩා ලෝලීන් වෙත ඉදිරිපත් කෙරේ. එසේ ම ඇතැම් විට ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩකයින්ව අපහසුවට පත් කරවයි. මේ කිනම් අවස්ථාවක දී වුව ද මාධ්‍යවේදීන් සමග ආචාරශීලීව කටයුතු කිරීමට ක්‍රීඩකයන් වග බලා ගත යුතු ය. අවස්ථාවට අනුව බුද්ධිමත්ව හා ඉවසීමෙන් කටයුතු කළ යුතු අතර ඔවුන්ව නොසලකා හැරීම් හා උපහාසයට ලක් කිරීම් නොකළ යුතු ය.

පුහුණුකරුට, ගුරුවරයාට ගරු කිරීම

ඔබගේ පුහුණුකරු නැතහොත් ගුරුවරයා ඔබ සතු දක්ෂතා ඔපමට්ටම් කර ඔබව සාර්ථකත්වය කරා ගෙන යයි. ඔවුන් සමග සුහදශීලී විය යුතු අතර ඔවුන්ගේ අවවාද අනුශාසනා පිළිගත යුතු ය. ඔබට හැකි ආකාරයෙන්

කැපවීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමෙන් ඔවුන් තුළ ඔබ කෙරෙහි ප්‍රසාදයක් ඇති වනු ඇත. කිසිවිටෙකත් ඔවුන් අභිභවා කටයුතු නොකරන්න.



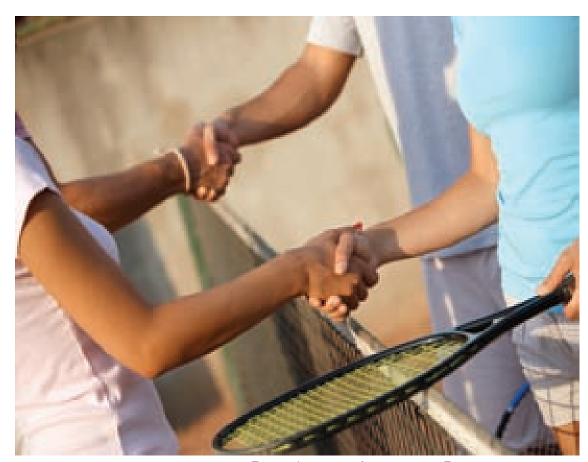
13.8 රූපය - පුහුණුකරුවන්, ගුරුවරුන් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම

ක්‍රියාකාරකම

නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට ගරුකරමින් ක්‍රීඩාව තුළ ක්‍රීඩකයන් කීර්තියට පත් වූ අවස්ථාවලට උදාහරණ සපයන්න.

ක්‍රීඩා නීති රීති සහ ආචාර ධර්ම පිළිගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි

- ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා වීම
- තරග විනිශ්චය පහසු වීම
- සාමය ආරක්ෂා වීම
- ගැටලු නිරාකරණයට පහසු වීම
- ජය පරාජය සමව විඳීමට ශක්තිය ලැබීම
- මිත්‍රත්වය වර්ධනය වීම
- එකමුතු බව වර්ධනය වීම



13.10 රූපය - මිත්‍රත්වය වර්ධනය වීම

සාරාංශය

දෛනික ක්‍රියාකාරකම් හා ආගමික උත්සව ඔස්සේ ක්‍රීඩා නිර්මාණය වූ අතර එහි තරගකාරී ස්වභාවය වැඩි වන විට නීති රීතිවල අවශ්‍යතාව ද පැන නැගුණි. ඒ අනුව ක්‍රීඩාවක් නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාමට ක්‍රීඩා නීති රීති වැදගත් විය.

ලෝකයේ විවිධ රටවල ඇති වූ සංවර්ධනයත් තරගකාරී බව වැඩිවීමත් සමග ක්‍රීඩාවේ ව්‍යාප්තිය සිදු වූ අතර නව නීති රීති සම්පාදනය ද සිදු විය.

වර්තමානය වන විට සම්මත ක්‍රීඩා සඳහා ඊට අදාළ අන්තර්ජාතික සංගම් මගින් කාලානුරූපීව නීති රීති සංශෝධනය සිදු වෙයි.

නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය, කණ්ඩායම් හැඟීම, අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා හා ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව පිළිගැනීම ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු ඔබ විසින් දියුණු කරනු ලැබිය යුතු නිපුණතා වේ.

නීති රීතිවලට, විනිශ්චයට, පුහුණුකරුවන්ට, ගුරුවරුන්ට, ප්‍රතිවාදීන්ට, සාමාජිකයන්ට, නරඹන්නන්ට හා මාධ්‍යවේදීන්ට ගරු කිරීම ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම වේ.

අභ්‍යාස

1. ක්‍රීඩා නීති රීති ආරම්භ කිරීමට හේතු වූ සාධක මොනවා ද?

2. ක්‍රීඩකත්වය සමග ඔබ තුළ සංවර්ධනය වන නිපුණතා මොනවා ද?

3. යහපත් ක්‍රීඩකයෙකු සතු විය යුතු ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම දක්වන්න.

4. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි සඳහන් කරන්න.

14 ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගනිමු

ආහාර යනු මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවකි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවිපෙවෙතක් සඳහා කෙනෙකු තෝරා ගන්නා ආහාර විශාල වශයෙන් බලපෑම් ඇති කරයි. ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වයට සරිලන ආහාර නොලැබෙන විට මන්දපෝෂණයත් අනවශ්‍ය තරම් අධිකව ආහාර ගන්නා විට අධිපෝෂණයත් ඇති වේ. එම නිසා පවුලක සෑම සාමාජිකයෙකු ම සමබල ආහාර වේලක් ගත යුතු ය.

ආහාරවල අඩංගු විය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ, පෝෂණ ගැටලු, ආහාර පිරමීඩය, සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු අංග ආදිය පිළිබඳ මේ වන විට ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන්, පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා, යහපත් පෝෂණයට ඇති වන බාධා, ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු, පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර පරිභෝජනය සහ කල් තබා ගැනීම පිළිබඳ හැදෑරීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

සෑම පවුලේ සාමාජිකයෙකුට ම සමබල ආහාර වේලක් අවශ්‍ය වේ. සමබල ආහාර වේලක් යනු මහා පෝෂක වන කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන හා මේදය අඩංගු ආහාර ද ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වන විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර ද පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතාවට සරිලන ප්‍රමාණයන්ගෙන් අඩංගු වන ආහාර වේලකි.

ආහාරවලින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්ය සහ ඒ සඳහා වැදගත් වන ප්‍රධාන ආහාර වර්ග පහත දැක් වේ.

1. ශක්තිය ලබා දීම

   ශක්ති ජනක ආහාර - කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ටය) සහිත ආහාර, මේදය සහිත ආහාර

2. ශරීර වර්ධනය
   වර්ධක ආහාර - ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර
3. රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම
   ආරක්ෂක ආහාර - විටමින්, ඛනිජ ලවණ සහිත ආහාර

ඉහත සඳහන් එක් එක් පෝෂකාංගවලින් අවශ්‍ය ප්‍රමාණය වයස අනුව වෙනස් වේ.

ආහාර වට්ටෝරු සැකසීම

පවුලක ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පවුලේ එක් එක් අයගේ "පෝෂණ අවශ්‍යතා" අනුව ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙල කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා ගෘහිණිය අවබෝධ කර ගත යුතු කරුණු රාශියකි. ඒ අතර වැදගත් සාධක කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

1. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ වයස
2. සෞඛ්‍ය තත්වය
3. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය
4. එදිනෙදා ක්‍රියාකාරී බව
   උදා : වෙහෙස වී වැඩ කිරීම
5. විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හා වර්ධන අවධි
   උදා: ගර්භිණී කාලය
   මව් කිරි දෙන කාලය
   රෝගී අවස්ථා
6. රුචිකත්වය
7. වරකට ගත හැකි ආහාර ප්‍රමාණය



ක්‍රියාකාරකම

ආහාර අවශ්‍යතා වෙනස් වීමට හේතු වන, නිවසේ සාමාජිකයන් අතර දැකිය හැකි වෙනස්කම් මොනවා ද?

පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවට අනුව ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේ දී උදේ, දිවා හා රාත්‍රී ආහාර වේල් තුනක් ද අතිරේක ආහාර වේල් දෙකක් ද නිවැරදිව සැකසීම වැදගත් වේ.



14.1 රූපය - උදේ ආහාර වර්ග කිහිපයක්



14.2 රූපය - දිවා ආහාර වේල් කිහිපයක්



14.3 රූපය - රාත්‍රී ආහාර වේල් කිහිපයක්

ආහාර පිළිගැන්වීම

පිළියෙල කරන ලද හෝ සකසන ලද ආහාරයක් පරිභෝජනය සඳහා කෙනෙකුට ලබා දීම පිළිගැන්වීම ලෙස අදහස් වේ. සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පිළියෙල කර ගත් ආහාර පිළිගැන්වීම කරන ආකාරය ඉතා වැදගත් වේ.

ආහාර පිළිගන්වනු ලබන ස්ථානය ඉතා පිරිසිදු වීම හා ප්‍රියමනාප වීම ද සතුන්ගේ හානි හා මැස්සන්ගේ හිරිහැර නොමැති වීම ද වැදගත් වේ. ඊට අමතරව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයක් ඇත.

ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

1. ආහාරයේ පෙනුම

ආහාර රුචිය ඇති කිරීමට ආහාරයේ පෙනුම ඉතා වැදගත් වේ. ආහාරයේ පෙනුම රැක ගැනීමට නම් ඒවායේ ස්වාභාවික වර්ණය හා නැවුම් බව ආරක්ෂා වන පරිදි ආහාර පිළියෙල කර ගත යුතු වේ. ආහාර අධික ලෙස බැදීමට, තැම්බීමට ලක් වීමෙන් ද අනවශ්‍ය ලෙස කර වීමෙන් හා මැලවීමෙන් ද එහි පෙනුම විනාශ වේ.

2. ආහාරයේ ප්‍රසන්න බව

දුටු පමණින් සිත් ඇදගන්නා සුලු වර්ණයක් පැවතීමත් සුවඳ හා රසයත් බඳුන්වල තත්ත්වයත් පිළිගන්වා ඇති ආකාරයත් අනුව ආහාරයේ ප්‍රසන්න බව පවත්වා ගත හැකි ය. විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය, විවිධ වර්ණ පවත්වා ගැනීම, රුචිය ඇති වන ආකාරයෙන් සකස් කිරීම, රසය හා සුවඳ වැඩි කිරීම, ගැළපෙන ප්‍රියජනක බඳුන්වල ඇසිරීම ආදිය මගින් ආහාරයට ප්‍රසන්න බවක් ලබා දිය හැකි ය.



14.4 රූපය - ආහාර විවිධ වර්ණ සහිත වන සේ සැකසීම

3. ආහාරය පිළිගන්වන පිළිවෙළ

පිළියෙල කර ගත් ආහාර වෙන වෙන ම භාජනවලට දමා අලංකාරව හා ක්‍රමවත් ව සකස් කර ගත් කෑම මේසයක දී පිළිගැන්වීම මගින්, ආහාර රුචිය වැඩි වේ. පවුලක් එක්ව ආහාර ගැනීම පවුලේ සමගිය, එකිනෙකා අතර බැඳීම සහ අවබෝධය ඇති වීමටත් සුහදතාව වැඩි කර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබීමටත් හේතු වේ.

පිළිගන්වනු ලබන ආහාර වර්ගය සහ අවස්ථාව අනුව පිළිගැන්වීමේ ආකාර වෙනස් වේ.

උදා:

1. තේ හෝ බීම වර්ග බන්දේසියක් මත තබාගෙන ගොස් පිළිගැන්වීම.



14.5 රූපය - බන්දේසියක තබා පිළිගැන්වීම

2. ප්‍රධාන ආහාර වේල් කෑම මේසය මත තබා පිළිගැන්වීම - මෙහි දී එක් එක් අවස්ථාවට අදාළව කෑම මේසය වෙනස් කර පිළියෙල කළ යුතු වේ.



14.6 රූපය - කෑම මේසය මත තබා පිළිගැන්වීම

3. රෝගියෙකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම - මෙහි දී රෝගියාගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට ගැළපෙන පරිදි රෝගියාට පහසු වන ලෙසත් ආහාර රුචියක් ඇති වන ලෙසත් පිළිගැන්විය යුතු ය.



14.7 රූපය - රෝගීන්ට ආහාර පිළිගැන්වීම

4. ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

නිවසේ දී ඉතා පිරිසිදුව සකසා ගන්නා ආහාරය විශ්වාසයෙන් යුතුව පරිභෝජනය කළ හැකි ය. සැකසූ ආහාරය දූෂ්‍ය වීම වැළැක්වීමට පහත කරුණු පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

- මැස්සන්, කැරපොත්තන්, මීයන්, හූනන්, කුරුල්ලන් හා නිවසේ ඇති කරන බළලුන්, බල්ලන්ගෙන් ද ආහාර ආරක්ෂා කිරීම සඳහා හොඳින් වසා තැබීම.

- ආහාර පිළිගන්වන බඳුන්, හැඳි ආදිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම.

- ආහාර වර්ගයට ගැළපෙන බඳුන් භාවිතය
  උදා: ආම්ලික ආහාර සඳහා ලෝහ බඳුන් භාවිතය නුසුදුසු ය.

5. ස්වස්ථතා පුරුදු අනුගමනය

ආහාර පිළිගැන්වීමට පෙර දෑත් සබන් යොදා සේදීම සහ පිරිසිදු ඇඳුම්වලින් සැරසී සිටීම වැදගත් වේ.

6. ආහාරයේ ප්‍රමාණවත් බව

ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී ප්‍රමාණවත් බව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ප්‍රමාණය හා අවශ්‍යතාව අනුව ඒ ඒ ආහාර ප්‍රමාණය සැකසිය යුතු වේ. වැඩියෙන් සැකසුවහොත් ඉතිරි වූ ආහාර කල් තබා ගෙන නැවත ආහාරයට ගැනීමේ දී පෝෂණ ගුණය හානි වේ. එමෙන් ම රෝග ඇති වීමට ද හේතු වේ.

7. මේස පුරුදු

මේසය මත ආහාර පරිහරණයට අවශ්‍ය හැඳි, පිඟන්, අත් පිස්නා, වීදුරු, ආදිය තබන පිළිවෙළක් පවතී. මෙය බටහිර හෝ දේශීය ක්‍රමයට සකස් කළ හැකි ය. ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී මෙන් ම ආහාර ගැනීමේදී ද අනුගමනය කරන මේස පුරුදු ඔබ ඉගෙන ගත යුතු වේ.



14.8 රූපය - මේස පුරුදු

ක්‍රියාකාරකම

ඔබ ප්‍රායෝගික තාක්ෂණ කුසලතා විෂයේ දී ඉගෙන ගෙන ඇති මේස පුරුදු ඉදිරිපත් කරන්න.

පවුලේ පෝෂණ තත්වය නංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

★ **ආර්ථික මට්ටමට ගැළපෙන පරිදි ඕනෑ ම පවුලකට තම පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ ක්‍රියා මාර්ග ඇත. එක ම පෝෂ්‍ය පදාර්ථය ලබා ගැනීමට මිල අධික ආහාර මෙන් ම මිල අඩු ආහාර ද වෙළඳ පොළේ දැකිය හැකි ය. එසේ ම අඩු වියදමකින් ලබා ගත හැකි ස්වාභාවික, පෝෂණීය ආහාර වර්ග ද රාශියකි.**

උදා :

- ලොකු මාළු වැඩි මිලක් දී ලබා ගැනීම වෙනුවට පොඩි මාළු අඩු මිලක් දී ලබා ගැනීමෙන් වැඩි පෝෂණ අගයක් ලබා ගැනීමට හැකි වේ. ප්‍රෝටීන් වැනි පෝෂකවලට අමතරව පොඩි මාළුන්ගේ කටු ආහාරයට ගැනීමෙන් ඛනිජ ලවණ (කැල්සියම්) ආදිය ද ලැබේ. ඒ අනුව පොඩි මාළු පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි ය.
- ආනයනය කරන ඇපල්, දෙඩම්, මිදි ආදියට පලතුරු කල් තබා ගන්නා රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කරන අවස්ථා ඇත. වැඩි මිලක් දී ඇපල්, කහ දෙඩම්, ඔලිව් ආදිය අනුභවය වෙනුවට ඊට වඩා පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් ඉතා වැඩි වෙරළු, නාරං, අලිගැටපේර, දෙළුම්, ලාවුළු, පේර ආදී මිලෙන් අඩු හෝ ගෙවත්තේ වැවෙන පලතුරු ලබා ගත හැකි ය. මේවායේ පෝෂණ ගුණය ද අධික ය.
- වෙළෙඳපොළේ පලා වර්ග මිල දී ගැනීම වෙනුවට ගෙවත්තේ වගා කර ගත් පලා වර්ග කිහිපයකින් මිශ්‍ර මැල්ලුමක් සාදා ගත හැකි ය. එය පෝෂණයෙන් අධික ය. එමෙන් ම රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවන අතර, නැවුම් ය.
- වැඩි මිලක් ගෙවා වෙළෙඳපොළෙන් පිටි කිරි පැකට් මිල දී ගැනීම වෙනුවට නැවුම් එළකිරි හෝ දියර කිරි භාවිත කළ හැකි ය.

★ **පිළියෙල කිරීමේ විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කිරීම මගින් ද ආහාරවල පෝෂණ තත්වය නංවාලීමට හැකි වේ.**

උදා :

- ආහාර වර්ග කිහිපයක් එකතු කර පිසීම - හත්මාළුව, උප්පුමා, කැඳ වර්ග, නිවිති සමග කොස් ඇට, පරිප්පු සමග සාරණ, මුං කිරිබත්, එළවළු සලාද
- පලා වර්ග කිහිපයක් එකතු කර මැලවීම - මිශ්‍ර මැල්ලුම
- පලා වර්ග සඳහා දෙහි, උම්බලකඩ, පොල් ආදිය එකතු කිරීම
- වර්ණය වෙනස් නොවන ලෙස එළවළු පිසීම
- හැකි ආහාර අමුවෙන් ආහාරයට ගැනීම- කැරට්, ගොටුකොළ

⋆ **නිර්මාංශ අය තමාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පිරිමැසෙන පරිදි ආහාර සකසා ගත යුතු ය.**

උදා:
- පියලි බෝග ධාන්‍ය වර්ග සමග මිශ්‍ර කර ආහාරයට ගැනීම
- ඇට වර්ග සමග නිවුඩු සහල් භාවිතය
- හතු, ටෝෆු වැනි ආහාර භාවිතය

⋆ **සුලබ ආහාර වර්ග ආහාර හිඟ කාලවල දී භාවිත කිරීම සඳහා කල් තබා ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම යොදා ගනී. එමගින් ආහාර නාස්තිය අවම කර පෝෂණය වැඩි කර ගත හැකි වේ.**

උදා :
- ජෑඩි
- අටු කොස්
- වැලිකොස් ඇට
- ලුණු දෙහි

⋆ **මීට අමතරව ගෙවත්ත සකසුරුවම් ලෙස භාවිත කරමින් පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. එමඟින් නැවුම්, පිරිසිදු, ස්වාභාවික ආහාර ලබා ගැනීමට හැකි වේ. එමෙන් ම ආර්ථික මට්ටමට ද එය වාසිදායක වේ.**

උදා :
- පෝච්චිවල එළවළු වැවීම
- පලතුරු සිටුවීම
- ගොටුකොළ වැනි පලා වර්ග සිටුවීම

ආහාරවල පෝෂණ තත්වයට හානි ඇති වන අවස්ථා

ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා විවිධ අවස්ථාවල දී ආහාරයේ පෝෂණ ගුණයට හානි සිදු විය හැකි ය. මෙය වළක්වා ගැනීමට නම් එකී අවස්ථාවල දී හානි සිදු වන ආකාරය අප දැන සිටිය යුතු ය.

1. ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී හානි වන අවස්ථා

ගොවිබිම තුළ දී මෙන් ම කර්මාන්තශාලා තුළ දී ද ආහාරවල පෝෂණ තත්වය හානි වීමට ඉඩ ඇත.

ගොවිබිම් තුළ දී හානි වන අවස්ථා

- රසායනික පොහොර, පලිබෝධනාශක ආදිය අධික ලෙස හෝ එලදාව නෙළීමට ආසන්නව යෙදීම
- කෘමින්, ලේනුන්, කුරුල්ලන්, උෟරුමීයන්, පණුවන් වැනි සතුන්ගෙන් හානි සිදු වීම

කර්මාන්තශාලා තුළ දී හානි වන අවස්ථා

- කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණකාරක හා කල්තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය ප්‍රමිතියකින් තොරව භාවිතය
- නිෂ්පාදනයට භාවිත කරන අමුද්‍රව්‍ය අපිරිසිදු වීම
- සේවක සේවිකාවන් පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා නොගැනීම

2. ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී හානි වන අවස්ථා

- ප්‍රවාහනය සඳහා ඇසිරීමේ දී, පැටවීමේ දී හා බෑමේ දී නිසි ක්‍රමවේද යොදා නොගැනීමෙන් ආහාර තැළීම,පොඩි වීම හා සීරීම
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය නිසි ලෙස නොලැබීමෙන් ආහාර තැම්බීම, බැක්ටීරියා, පුස් වර්ග සෑදීම හා නරක් වීම
- අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය රැක නොගැනීමෙන් ආහාර නරක් වීම
  උදා: යෝගට්, මීකිරි, මාළු, මස් සඳහා
- නිසි ලෙස ආවරණය නොකිරීම නිසා විෂබීජ, අපද්‍රව්‍ය ආහාරයට එකතු වීම



14.9 රූපය - ආහාර ප්‍රවාහනය

3. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී හානි වන අවස්ථා

- කල් ඉකුත් වීමේ දිනය නොසලකා අපිළිවෙළට ආහාර ගබඩා කිරීම නිසා ආහාර නාස්ති වීම හා නරක් වීම
- ගබඩා කිරීමේ දී මීයන්, කැරපොත්තන්, ගුල්ලන්, වේයන් ආදී සතුන්ගෙන් ආහාරවලට හානි වීම
- නියමිත උෂ්ණත්වය පවත්වා නොගැනීම

  උදා : විදුලිය පිරිමැසීම සඳහා ශීතකරණය ක්‍රියා විරහිත කිරීම
- ආහාර වර්ග අනුව වෙන් කර නොඇසිරීම

  උදා : මස් හා මාළු වර්ග සමග අයිස්ක්‍රීම් එකට ඇසිරීම

  ආහාර සමග බෙහෙත් වර්ග හා රසායනික ද්‍රව්‍ය එකට ගබඩා කිරීම



14.10 රූපය - ආහාර ගබඩා කිරීම

4. ආහාර සැකසීමේ දී හානි වන අවස්ථා

- කල් ඉකුත් වූ, පළුදු වූ, පුස් බැඳුණු, නරක් වූ ආහාර භාවිතය
- එළවළු, අර්තාපල්, පලා වර්ග කපා සේදීම නිසා පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය විනාශ වීම
- ආහාර බොහෝ වේලාවක් පිසීම
- එක ම තෙලෙහි නැවත නැවත බැදීම
- ආහාර වර්ගයට නොගැළපෙන බඳුන් භාවිතය

  උදා: අච්චාරු සඳහා ඇළුමිනියම් බඳුන්
- ආහාර පිසීමේදී නිවැරදි ක්‍රම අනුගමනය නොකිරීම

  උදා : මඤ්ඤොක්කා පියන විවෘත කර තැම්බිය යුතු ය.
- ආහාර සකසන අය පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා නොගැනීම



ක්‍රියාකාරකම

ආහාර සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු ලැයිස්තුවක් සකසන්න.

5. ආහාර පරිභෝජනයේ දී හානි වන අවස්ථා

- කල් ඉකුත් වූ, නරක් වූ, පුස් බැඳුණු හෝ පළුදු වූ ආහාර පරිභෝජනය
- ක්ෂණික ආහාර සහ නිසරු ආහාර භාවිතය
- රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදූ ආහාර භාවිතය



ක්‍රියාකාරකම

ක්ෂණික ආහාර හා නිසරු ආහාර පරිභෝජනය නොකළ යුත්තේ ඇයි දැයි සොයා බලා සඳහන් කරන්න.

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

1. නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වන දිනය, අඩංගු ද්‍රව්‍ය සහ ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල වීම
2. ඇසුරුමේ ස්වභාවය
3. රසය, වර්ණය, ගඳ සුවඳ හා බාහිර පෙනුම
4. නැවුම් බව

ඉහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ සලකා බලා සෞඛ්‍යවත් ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීමට අප දැනුවත් විය යුතු වේ.

නරක් වූ පලතුරුවල, මාළුවල වර්ණය වෙනස් වේ. නරක් වූ බොහෝ ආහාර දුර්ගන්ධයෙන් යුක්ත වේ. ආහාරවල රසයෙන් එහි රසායන ද්‍රව්‍ය අඩංගු වීම, කල් ඉකුත් වී තිබීම ආදිය හඳුනා ගත හැකි ය. ආහාරවල නැවුම් බව ද වර්ණයෙන් හඳුනා ගත හැකි වේ.

එසේ වුව ද ඇතැම් අවස්ථාවල දී ස්වාභාවික වර්ණය කෘත්‍රිමව ද ලබා දීම වෙළඳාමේ දී සිදු කෙරෙන බැවින් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඔබ බුද්ධිමත් විය යුතු ය.

පැහැය, හැඩය වෙනස් වීම, සිදුරු වීම, ලප ඇති වීම, හැකිළීම ආදී කරුණු සලකා ආහාරවල තත්වය එහි පෙනුමෙන් ද තීරණය කළ හැකි වේ.

ඇසුරුම් තැලී, පිම්බී, කැඩී හෝ ඉරී තිබේ නම් එහි අඩංගු ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු වේ.

නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පරීක්ෂා කිරීමත් අහිතකර ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවීමත් ප්‍රමිති සහතික තිබීමත් (SLS, ISO) මගින් ආහාරයේ ගුණාත්මක තත්වය තීරණය කළ හැකි වේ.
කෙටි කාලයක දී පරිභෝජනය සඳහා සූදනම් කරන ආහාරවල වැඩිපුර තෙල් හා සීනි අඩංගු වන බැවින් වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් ලැබෙන නමුත් අනෙකුත් පෝෂ්‍ය පදර්ථ අඩුවෙන් පවතී. එබැවින් එම ආහාර සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවේ. ක්ෂණික ආහාර (Fast food) සහ නිසරු ආහාර (Junk food) ලෙස හැඳින්වෙන එවැනි ආහාර පරිභෝජනය සීමා කළ යුතු අතර, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර තෝරා ගැනීමට අප වග බලා ගත යුතු යි.

ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ නිවසේ දී ඔබ අත්දුටු ඇති ආහාර සම්බන්ධ අයහපත් තත්ව පහත වගුවේ ලියා දක්වන්න.

ආහාර වර්ගය	පෝෂණයට අහිතකර වූ හේතු/ හේතුව	මුහුණදීමට සිදු වූ අයහපත් තත්වය

පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගැනීම

ආහාර බහුලව ඇති කාලවල දී වැඩිපුර ඇති ආහාර හිඟ කාලය සඳහා ආරක්ෂා කර තබා ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කෙරේ. එහි දී ආහාරවල පෝෂණ ගුණයට හානි නොවන ලෙස එය සිදු කළ යුතු වේ.

14.1 වගුව - ආහාර කල්තබා ගැනීමේ ක්‍රම

කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රමය	ආහාර වර්ගය
1. වියළීම - හිරු රශ්මියෙන්/ පෝරණුවල බහා/ ගිනිතාපයෙන්	මාළු, එළවළු, දෙල් අටුකොස්, මිරිස්, කරවල, කරවිල, කොස් මදුළු, මඤ්ඤොක්කා පෙති කපා, දෙහි (ලුණු දෙහි දැමීම සඳහා)
2. සීනි දැමීම-සීනි උණුකර දමා	පලතුරු, ජෑම් වර්ග, පුහුල් දෝසි, හකුරු
3. ශීත කිරීම- ශීතකරණයක දමා	කිරි, එළවළු, පලතුරු, මාළු, මස්, මාගරින්, චීස්, යෝගට්, අයිස් ක්‍රීම්
4. ලුණු දැමීම- ලුණු කැට වශයෙන් හෝ කුඩු වශයෙන් එකතු කිරීම	ලුණු - දෙහි, අඹ, ජාඩි ,බිලිං, නෙල්ලි
5. ටින් කිරීම - පිසින ලද හෝ පිසීමට සුදනම් කරන ලද ආහාර ද්‍රව්‍ය ටින්වල ඇසිරීම	මාළු, පලතුරු, කිරි, සකසන ලද එළවළු, සකසන ලද මස් වර්ග, පොල් කිරි, පොල්
6. විසර වියළනය (යන්ත්‍ර මගින් විජලනය)	පිටි කළ පොල් කිරි, කිරි පිටි
7. රසායන ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම	කෝඩියල්, ජෑම්, චට්නි, සෝස් වර්ග
8. පැස්ටරීකරණය හා ජීවාණුහරණය	දියර කිරි, කල් කිරි
9. වැලි යට තැබීම	දෙහි, කොස් ඇට, මඤ්ඤොක්කා අල
10. දුම් ගැසීම	මස් වර්ග, කරවල, කොස් මදුළු, ගොරකා
11. විනාකිරි එකතු කිරීම	අච්චාරු වර්ග, බටුමෝජු, සෝස් වර්ග
12. පිසීම	මාළු ඇඹුල් තියල්, බැදුම්, බටුමෝජු
13. මී පැණිවල බහා තැබීම	මස්, පලතුරු
14. ඇසිරීම - පුවක් කොළ (කොළපොත) හෝ කෙසෙල් කොළවලින් ආවරණය කිරීම	හකුරු, පලතුරු

සාම්ප්‍රදායික ආහාර පුරුදු

අපගේ මුතුන් මිත්තන් ආහාරවල පෝෂණ තත්වය වෙනස් නොවන ආකාරයට හෝ පෝෂණ තත්වය වැඩි වන ආකාරයට ආහාර සකසා ගැනීමට පුරුදු වී සිටි බවට සාක්ෂි ඇත. එසේ ම ඔවුහු වැඩි පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ආහාර තම ගෙවත්තේ ම වගා කර ගත්හ.

ඔවුන් විසින් ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීමට භාවිත කරන ලද ක්‍රමෝපාය කිහිපයක් පහතින් දක් වේ.

1. බත පිසින විට, දෙල් ව්‍යංජනය සාදන විට හෝ මඤ්ඤොක්කා ව්‍යංජනය සාදන විට මුරුංගා කොළ හෝ වැල් නිවිති කොළ එකතු කිරීම. බොහෝ විට රම්පෙ කොළ ද එකතු කරයි.

2. සෑම උත්සව අවස්ථාවක හෝ පෝෂණය වැඩිපුර අවශ්‍ය අවස්ථාවක හත්මාලුව සැකසීම

3. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ රෝග (උදරාබාධ, ආහාර අරුචිය) සුව කිරීමට තැම්බුම් හොදි සකසා ලබා දීම

4. පලා මැල්ලුම් සාදන විට ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා පලා වර්ග කිහිපයක් මිශ්‍ර කර වැඩි පෝෂණයෙන් යුතු කළවම් පලා මැල්ලුම, මුරුංගා කොළ මැල්ලුම සකසා ගැනීම

5. එළවළු කිහිපයක් යොදගෙන සුප් වර්ග හෝ මිශ්‍ර ව්‍යංජන සැකසීම

6. සාම්බාරු, බුරියානි, පොන්ගල් සෑදීම

7. කුළුබඩු භාවිත කිරීම-කරපිංචා, සූදුරු, කොත්තමල්ලි, ඉඟුරු, කහ, ගම්මිරිස්, ගොරකා වැනි කුළුබඩු ආහාරවල පෝෂණීය අගය රැක ගැනීමට, ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට මෙන් ම සෞඛ්‍ය සම්පන්න බවට ද ඉවහල් වේ.

8. තැම්බූ සහල් භාවිත කිරීම

9. කැඳ වර්ග ලෙස බැදි හාල් කැඳ, කොළ කැඳ සහ බත් කැඳ, උක් හකුරු හෝ කිතුල් හකුරු සමග පානය කිරීම

10. කුරක්කන් වෙනත් ධාන්‍ය සමග මිශ්‍ර කර හැලප, තලප, අග්ගලා, සහ කැඳ වර්ග සාදා ගැනීම

11. කොස්වලින් සැකසූ අටුකොස්, වැලිකොස් ඇට සහ වියළා ගත් කොස් මදුළු භාවිතය

12. ලුණුදෙහි, අච්චාරු වර්ග, ජාඩි පරිභෝජනය



ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ පවුලේ හෝ අසල්වැසි පරිණත වැඩිහිටි පුද්ගලයන්ගෙන් අසා තවත් සාම්ප්‍රදායික, පෝෂ්‍යදායි ආහාර සැකසුම් ක්‍රම සොයා නිර්මාණශීලී පොත් පිංචක් සකසන්න.

පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර

නිසරු හා ක්ෂණික ආහාරවලට විකල්ප ලෙස පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර සැකසීම ඔබේ පෝෂණයට හිතකර වේ.

උදා :
1.අමු එළවළු කිහිපයකින් සලාද සෑදීම
2.නැවුම් පලතුරු යුෂ, පලතුරු සලාද
3.යෝගට්/මුදවපු කිරි
4.තැම්බූ කඩල/මුංඇට/ රට කජු



14.11 රූපය

පිරිසිදු ජලය පරිහරණය

පවුලේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකීමට පිරිසිදු ජලය භාවිතය වැදගත් වේ. සෙල්සියස් අංශක සියයක උෂ්ණත්වයක උතුරවා, නිවාගත් ජලය පානය කළ යුතු වේ. සුදුසු ප්‍රමිතියෙන් යුත් ජල පෙරනයක් භාවිත කිරීම ද වැදගත් වේ. ළිං ජලය භාවිත කරන්නේ නම් එම ජලයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පරීක්ෂා කර වාර්තා ලබා ගත යුතු යි.

සාරාංශය

පවුලක් සඳහා ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු වන්නේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ වයස, සෞඛ්‍ය තත්වය, ක්‍රියාකාරී බව, විශේෂ අවශ්‍යතා, රුචිකත්වය, ආහාර ගන්නා ප්‍රමාණය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය ආදිය යි.

ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී මෙන් ම පිළිගැන්වීමේ දී ද සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු අනුගමනය කළ යුතු වේ. ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු ප්‍රධාන කරුණු නම් ආහාරයේ පෙනුම හා ප්‍රසන්න බව, පිළිගන්වන පිළිවෙළ, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව, ස්වස්ථතා පුරුදු අනුගමනය, ප්‍රමාණවත් බව හා යහපත් මේස පුරුදු ආදිය යි.

ආහාරවල පෝෂණ තත්වය නංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග රාශියකි. ඒ අතර, පෝෂණීය ආහාර තෝරා ගැනීම, පිළියෙල කිරීමේ නිවැරදි ක්‍රම භාවිතය, ගෙවත්ත ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා යොදා ගැනීම, සුදුසු පරිරක්ෂණ ක්‍රම භාවිතය ආදිය සඳහන් කළ හැකි ය.

ආහාර නිෂ්පාදනය, ප්‍රවාහනය, ගබඩා කිරීම, සැකසීම, පරිභෝජනය යන අවස්ථාවලදී ආහාරවල පෝෂණ ගුණය හානි වීමට ඉඩ ඇති බැවින් නිවැරදි ක්‍රම අනුගමනය කරමින් පෝෂණ තත්වය ආරක්ෂා කර ගත යුතු වේ.

සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී රස, වර්ණය, ගඳ සුවඳ, බාහිර පෙනුම, නැවුම් බව, ඇසුරුමේ ස්වභාවය, නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වන දිනය අඩංගු ද්‍රව්‍ය ආදිය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා අතීතයේ භාවිත කළ විවිධ සාම්ප්‍රදායික ආහාර පුරුදු බොහොමයක් පවතී. එසේ ම ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා ද විවිධ ක්‍රම වේද භාවිත කළ හැකි ය.

 **අභ්‍යාස**

පාඩම ඇසුරින් පහත සඳහන් ප්‍රහේලිකාව පුරවන්න.

[1] ව				■	[2] ව	[3]	
	■	■	■	[4] හ		රු	■
[5]	[6] ර		■	■		■	[7] හ
■		■	[8] සෝ	■		■	
[9] අ		තේ			■	[10] ළ	
	■	■	ඇ	■	[11]	■	
	■	[12] ර			ජු	■	

හරහට

1)ආහාරවල මෙම ලක්ෂණය දුටු පමණින් ආහාර ගැනීමට කැමැත්තක් ඇති වේ.

2)ආහාර මෙන් ම අප ශරීරයට අවශ්‍ය දෙයකි.

4)පුවක් කොළ හෝ කෙසෙල් පරඬැල් වලින් ආවරණය කිරීම මගින් කල් තබා ගනී.

5)රෝගියෙකු සඳහා සකසන ආහාර වේලක් මෙසේ විය යුතුය.

9)ආහාර සැකසීමේ දී අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ඉක්මවා යාමෙන් බොහෝ ආහාරවලට මෙසේ සිදු වේ.

10)මෙම වයස් කාණ්ඩය ද පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

12)මේදය බහුල ආහාර වර්ගයකි.

පහළට

1)පවුලක සාමාජිකයන් සඳහා ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු සාධකයකි.

2)ජලය අඩුවෙන් පානය කිරීම නිසා මෙම ඉන්ද්‍රියයන් දුර්වල වේ.

3)සූර්යාලෝකය ලබාගනිමින් ස්වාභාවිකව ආහාර නිෂ්පාදනයේ යෙදේ.

6)ආහාරවල සුවඳ හා රසය ලබා ගැනීමට මෙම ශාකයේ කොළ කැබලි කර දමයි.

7)ආහාර කිහිපයක් මිශ්‍ර කර සකසා ගන්නා ලද සාම්ප්‍රදායික සහ ගුණදායක ආහාරයකි.

8)අයිස්ක්‍රීම් නිෂ්පාදනයට ද වෙනත් ආහාරවලට ද මෙම මාශ බෝගය යොදා ගනී.

9)දෙහි, ගොරකා, තක්කාලි ආදියෙහි ඇඹුල් රසයට හේතු වේ.

11)විනාකිරි එකතු කිරීම හෝ පිසීම මගින් සකසා ගන්නා ලද ආහාරයකි. කල් තබා ගත හැකි ය.

පිළිතුරු
හරහට - 1. වර්ණය 2. වතුර 4. හකුරු 5. සරළ 9. අපතේ යාම 10. ළමා 12. රට කජු
පහළට - 1. වයස 2. වකුගඩු 3. තුරු 6. රම්පෙ 7. හත් මාළුව 8. සෝයා ඇට 9. අම්ල 11. මෝජු

15 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු

රටේ ශ්‍රම බලකායට එක් වීමේ සුදුසු වයසට එළඹෙමින් සිටින ඔබ සෞඛ්‍යවත් නව යෞවනයෙකු විය යුතු ය. සෞඛ්‍යවත් බව රැක ගැනීමට නම් ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා නිසි පරිදි පවත්වා ගත යුතු ය. ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියාවන් ය. එම හැකියා ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග ලෙස හැඳින්වේ. ශාරීරික යෝග්‍යතාව, දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව සහ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව ලෙස දෙකොටසකි. මෙම දෙකොටස ම විවිධ ක්‍රියාකාරකම් මගින් වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

හත්වන ශ්‍රේණියේ දී ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පහක් ද, එම සාධක ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරෙන් වැඩි දියුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ද එම සාධක මැන බැලීම සඳහා යෝග්‍ය පරීක්ෂණ ද පිළිබඳ දැනුමක් ඔබ ලබාගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන් එදිනෙදා ජීවිතය සෞඛ්‍යවත්ව ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය "සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව" යන්න හඳුනා ගෙන එහි සාධක සංවර්ධනය කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

ශාරීරික යෝග්‍යතාව

අපි උදෑසන අවදි වී රාත්‍රී නින්දට යන තෙක් ම විවිධ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු. මෙම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේ දී අපට විවිධ චලන දැක්වීමට සිදු වේ. අප දක්වන මෙම චලන විවිධ මට්ටම්වලින් සිදු කෙරේ.

මෙම ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේ දී සෑම පුද්ගලයකුට ම එක සේ වෙහෙසක් නොදැනේ. එක් අයෙකුට එම ක්‍රියාකාරකම් කිරීම සඳහා අඩු වෙහෙසකුත් තවත් අයෙකුට එම කාර්යය කිරීමට වැඩි වෙහෙසකුත් දැරීමට සිදු වේ. මෙසේ වෙනස්කම් සිදු වන්නේ ඇයි දැයි ඔබ සිතා බැලුවා ද? එයට හේතු වන්නේ එක් එක් පුද්ගලයන් සතු ශාරීරික යෝග්‍යතාවේ පවතින වෙනස්කම් ය.

ශාරීරික යෝග්‍යතාව හැඳින්වීමේ දී අප සඳහන් කළ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියා ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග මෙන් ම ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක, ශාරීරික යෝග්‍යතා සංඝටක වශයෙන් ද හඳුන්වයි. මෙම ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග විවිධ ව්‍යායාම කිරීම, විවිධ ක්‍රීඩාවල යෙදීම සහ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව

ඔබගේ ශරීරය නිර්මාණය වී ඇත්තේ පද්ධති ඒකරාශී වීමෙනි. මෙම පද්ධති එකට එකතු වී ක්‍රියා කරන ආකාරය අපි උදාහරණයක් ඇසුරින් සලකා බලමු.

ඔබ ක්‍රීඩා පිටියේ දී ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා කරන විට පන්දුව ඇල්ලීමට වේගයෙන් පන්දුව දෙසට දිව ගිය අවස්ථාවක් සිහි කරන්න. ඔබ දුවන විට හෘද ස්පන්දනය (ගැස්ම) හා හුස්ම ගැනීමේ වාර ගණන වැඩි වේ. ශරීරයට අවශ්‍ය වැඩිපුර ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය ලබා ගැනීමට ශ්වසන වාර ගණන වැඩි විය. එම ඔක්සිජන් ශරීරය පුරා වේගයෙන් බෙදා හැරීමට හෘදය වේගයෙන් ක්‍රියාත්මක වී හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩි විය.

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක යනු, අපගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගැනීමට සෘජුව දායක වන සාධක වේ.

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක

1. හෘදයාශ්‍රිත දරීමේ හැකියාව (cardiovascular endurance)
2. පේශිමය දැරීමේ හැකියාව (mascular endurance)
3. පේශිමය ශක්තිය (muscular strength)
4. නම්‍යතාව (flexibility)
5. ශාරීරික සංයුතිය (body composition)

ඉහත දක්වන ලද සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ගුණාංග, පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව

මෙම යෝග්‍යතාව හෘදය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව ලෙස ද හැඳින්වේ. මෙය ක්‍රීඩාවේ දී ඉතා වැදගත් සාධකයක් වේ. ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වයේ දී ඔක්සිජන් භාවිත වේ. අපද්‍රව්‍ය ලෙස කාබන්ඩයොක්සයිඩ් නිපදවේ. ශ්වසන පද්ධතිය ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ලබා ගනියි. එම ඔක්සිජන් ශරීරයේ සෛලවලට ගෙන යන්නේ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මගිනි. අපද්‍රව්‍ය ලෙස පිට වන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් සෛලවල සිට රුධිරය මගින් පෙණහලු වෙත ගෙන ගොස් ප්‍රශ්වාසය මගින් පෙණහලුවලින් ඉවත් කෙරේ. ඒ අනුව මෙම ක්‍රියාවලියට ශ්වසන පද්ධතිය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය දායක වේ.

හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනු ශාරීරික ව්‍යායාම්වල දී සහ ක්‍රියාකාරකම්වල දී හෘදය හා ශ්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ශරීරයේ මාංශ පේශි වෙත වැඩි ඔක්සිජන් සැපයුමක් ලබා දීමට ඇති හැකියාවයි.

හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

මෙම ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේ දී හෘද ස්පන්දනය සාමාන්‍ය හෘද ස්පන්දන වේගයට වඩා මදක් වැඩි විය යුතු ය. සාමාන්‍ය හෘද ස්පන්දන වේගයෙන් ඔබගේ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල කොපමණ කාලයක් නිරත වුවත් එය මෙම යෝග්‍යතාව වර්ධනයට ඉවහල් නොවේ.

එසේ නම් පයින් ගමන් කිරීමේ දී කඩිසරව මදක් වේගයෙන් ඇවිදීම, එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වලට යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිත නොකොට ශරීරය වෙහෙසා එම කාර්යයන් ඉටු කිරීම මගින් මේ සඳහා අවශ්‍ය ව්‍යායාම ගෙදරදී ම සිදු කළ හැකි ය.

උදා:

- කඩිසරව ඇවිදීම
- බයිසිකල් පැදීම
- හැල්මේ දිවීම (Jogging), සෙමෙන් දිවීම
- පිහිනීම
- ස්වායු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම



15.1 රූපය - බයිසිකල් පැදීම

ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබගේ ස්වසන පද්ධතිය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී මෙම යෝග්‍යතා සාධකය වර්ධනය වේ.

හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. ඔක්සිජන් බෙදා හැරීම හා ඔක්සිජන් භාවිත කිරීමේ හැකියාව වැඩි වේ.
2. ශරීරය තුළ ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා නිපදවන අපද්‍රව්‍ය ඉක්මනින් පිට වීම සිදු වේ.
3. අඩු මහන්සියකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් ඉටු කිරීමට හැකි වේ.
4. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා වර්ධනය වේ.
5. මානසික සතුට ඇති වේ.
6. වැඩිපුර ඇති මේදය දහනය සහ එමගින් බර පාලනය වීම සිදුවේ.



ක්‍රියාකාරකම

විනාඩි පහක් හැල්මේ දිවීමට පෙර හා දිවීමෙන් පසු හෘද ස්පන්දන වේගය හා ශ්වසන වේගය මනින්න.

පේශීමය දැරීමේ හැකියාව

ඔබගේ පාද හා අත් චලනය කරන්න. මෙම චලනයේ දී මාංශ පේශි ක්‍රියා කරන ආකාරය හොඳින් පරික්ෂා කරන්න. උදෑසන අවදි වීමේ සිට නින්දට යන තෙක් ඔබගේ ශරීර චලනයට පේශි පද්ධතිය උපකාරී වේ. මෙය දිගු කාලයක් කිරීම සඳහා පේශි පද්ධතියේ දැරීමේ හැකියාව හොඳින් වර්ධනය විය යුතු ය.

පේශීමය දැරීමේ හැකියාව යනු පේශියකට හෝ පේශි කාණ්ඩයකට, ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවී හෝ වෙහෙස දරා ගනිමින් ශරීරයේ චලන වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාව යි.

පේශිමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

මෙම ක්‍රියාකාරකම් වැඩි වාර ගණනක් හෝ වැඩි කාලයක් තුළ නිරත වීම වැදගත් වේ. එසේ ම මෙම ක්‍රියාකාරකම් පේශිවලට බරක් දැනෙන ලෙස සිදු විය යුතු ය. ඒ සඳහා ඔබගේ ශරීරයේ බර යොදාගෙන හෝ අමතර බරක් යොදාගෙන සිදු කළ හැකි ය.

උදා :

- කඳු නැගීම
- වැල්ලේ දිවීම
- පඩිපෙළ නැගීම
- විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
- යන්ත්‍ර මගින් කෙරෙන ව්‍යායාම (අමතර බරක් යොදා ගැනීම)
- පාපන්දු, බැඩ්මින්ටන් වැනි ක්‍රීඩාවල නිරත වීම
- දිගු වේලාවක් වත්තේ උදලු ගෑම, කුඹුරු කෙටීම, දර පැළීම, ලිඳෙන් වතුර ඇදීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම



15.2 රූපය - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදීම

පේශිමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. මහන්සියෙන් තොරව වැඩි කාලයක් යම්කිසි කාර්යයක යෙදීමට හැකියාව ලැබේ.
2. අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් කිරීමේ හැකියාව ලැබේ.
3. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා වර්ධනය වේ.



ක්‍රියාකාරකම

පන්තියේ සියලු දෙනා කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදෙන්න. එක් කණ්ඩායමක් රවුමක් සාද ගන්න. එම රවුම තුළට අනිත් කණ්ඩායම පැමිණෙන්න. රවුමේ සිටින එක් අයෙකු මැද සිටින කණ්ඩායමේ අයව කුන්දුවෙන් පනිමින් අල්ලන්න. අසු වූ අය තරගයෙන් ඉවත් වෙති. කුන්දුවෙන් පනින්නා වෙහෙසට පත් වූ විට රවුම වටා සිටින ඔහුගේ කණ්ඩායමේ වෙනත් අයෙකු ඒ සඳහා යොමු කරයි.

පේශිමය ශක්තිය

බර ඉසිලීමේ ක්‍රීඩාව සඳහා ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩකයන්ගේ ශරීරයේ හැඩය හා ඔවුන්ගේ කැපී පෙනෙන මාංශ පේශි ඔබ දැක ඇත. ඔබගේ අත් හා පාද මෙන් නොව ඔවුන්ගේ ශරීරයේ මාංශ පේශි නෙරා පේශීන්ගේ හැඩය හොඳින් දැක ගත හැකි ය. මොවුන්ගේ පේශිමය ශක්තිය වැඩි ය. බර උසුලන ක්‍රීඩකයකු ජයග්‍රහණය කරන්නේ වැඩි බරක් එසවීමෙනි. වැඩි බරක් එසවීම සඳහා පේශිමය ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. එසේ ම කෙටි දුර ධාවකයන්ට ද පැනීම් හා විසි කිරීම් ඉසව් සඳහා ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩකයන්ට ද පේශිමය ශක්තිය වැදගත් වේ. බර ඔසවන රැකියාවල නියුක්ත අයට ද වැඩි පේශිමය ශක්තියක් අවශ්‍ය වේ. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබට බරක් තල්ලු කිරීමට, ඇදගෙන යාමට මෙන් ම බරක් එසවීමට ද පේශිමය ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.

පේශිමය ශක්තිය යනු යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීම සඳහා ශරීරයේ මාංශ පේශිවලින් නිපදවිය හැකි බලය යි.

පේශිමය ශක්තිය වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

මෙම ක්‍රියාකාරකම් මාංශ පේශිවලට වැඩි බරක් ලැබෙන සේ අඩු වාර ගණනක් සිදු කිරීම වැදගත් ය.

උදා:
- පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- පුෂප්ස් (Push - ups)
- හාෆ් ස්කොට් (Half - squatt)
- උපදේශකයකු යටතේ බර ඉසිලීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම
- බර ඉසිලීමේ යන්ත්‍ර මගින් කරනු ලබන ව්‍යායාම

} මේවා වඩාත් සුදුසු වන්නේ වයස අවුරුදු 17න් පසුය.

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී බර උපකරණ තල්ලු කිරීම, ළිඳෙන් වතුර ඇදීම, බරක් යොදා විල්බැරෝව ගෙන යාම ආදී ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම



15.3 රූපය - පුෂප්ස්



15.4 රූපය - හාෆ් ස්කොට්

පේශිමය ශක්තිය වර්ධනයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. මාංශ පේශි හා රුධිරනාල හොඳින් වර්ධනය වීම
2. පේශිවලට රුධිර සැපයුම වැඩි වීම
3. පේශි ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය වීම
4. මාංශ පේශිවලින් වැඩි බලයක් නිපදවීමට හැකි වීම
5. මාංශ පේශිවල මනා පෙනුම නිසා ශරීරයට හොඳ හැඩයක් ලැබීම
6. ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය වීම



ක්‍රියාකාරකම

දෙදෙනා බැගින් මුහුණට මුහුණ ලා සිට ගෙන අත්ලට අත්ල තබා ඉදිරියට හා පිටුපස දැත් තෙරපන්න. මෙහි දී දෙදෙනාගේ ම එක ම පැත්තේ පාදය ඉදිරියෙන් තබන්න.

නම්‍යතාව

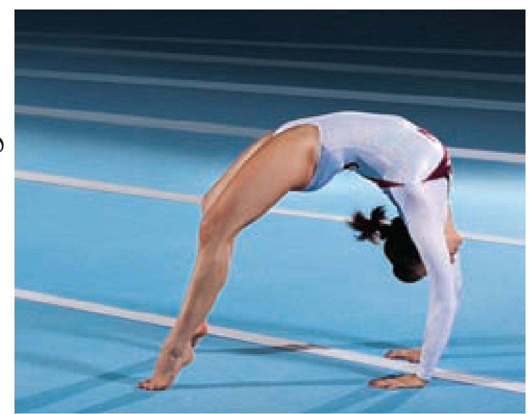
ඔබ ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව සිදු කරන ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් දැක තිබේ ද? ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් අනුව ශරීරය නැවීම සිදු වන්නේ කුමන ස්ථානයකින්දැයි ඔබ සොයා බැලුවා ද? ශරීරය චලනය කළ හැක්කේ සන්ධි තිබෙන ස්ථානවලින් ය.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී පුද්ගලයන්ට විවිධ ඉරියව්වල නිරත වීමට සිදු වේ. ඒ සඳහා ශරීරය විවිධ සන්ධි ඔස්සේ නැවීමට සහ දිග හැරීමට සිදු වේ. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී ද නම්‍යතාව ඉතා වැදගත් වේ. නම්‍යතාව අඩු වුවහොත් අපගේ කාර්යක්ෂමතාව අඩු වේ.

නම්‍යතාව යනු සන්ධියක් හරහා වැඩි පරාසයකින් චලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි.

නම්‍යතාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

- විවිධ ඇදෙන සුලු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම
- ජිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
- යෝග ව්‍යායාම් කිරීම
- පිහිනීම
- නර්තනය
- ඉහළ ඇති දෙයක් ගැනීම, බිම වැටුණු යමක් ඇහිලීම, ගොයම් කැපීම, බරක් ඇදගෙන යාම වැනි එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම



15. 5 රූපය - ජිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්

නම්‍යතාව වර්ධනය කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අඩු වේ.
2. සන්ධි උපරිම ක්‍රියාකාරී මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට හැකි ය.
3. නිවැරදි ඉරියව් ඇති වේ.
4. සමබරතාව ඇති වේ.
5. ක්‍රීඩාවේ වැඩි දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි ය.



ක්‍රියාකාරකම

දෙපා ඉදිරියට දිගු කර බිම වාඩි වී කඳ නමා දෑත් දිගු කර, දෙපයේ ඇඟිලි තුඩු ඇල්ලීමට උත්සාහ කරන්න.

ශාරීරික සංයුතිය

අපේ ශරීරයේ ජලය, ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ සහ මේදය වැනි ද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ. එනයින්, ශාරීරික සංයුතිය කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය.

1. මේදමය කොටස්
2. මේදමය නොවන කොටස්

මේදමය කොටසට ශරීරයේ තැන්පත් වී ඇති මේද පටක අයත් වේ. මේදමය නොවන කොටසට ශරීරයේ ඇති පේශි, අස්ථි, සම, ජලය ආදිය අයත් වේ.

ශාරීරික සංයුතිය යනු ශරීරය තැනී ඇති විවිධ කොටස්වල එකතුව යි.

විවිධ පුද්ගලයන්ගේ ශරීරවල උසෙහි හා මහතෙහි විවිධ වෙනස්කම් දක්නට ලැබේ. මහත ශරීරවල සම යට තැන්පත් වී ඇති මේද ප්‍රමාණය වැඩි ය. කෙට්ටු ශරීරවල මේද තැන්පත් වී ඇති ප්‍රමාණය අඩු ය.

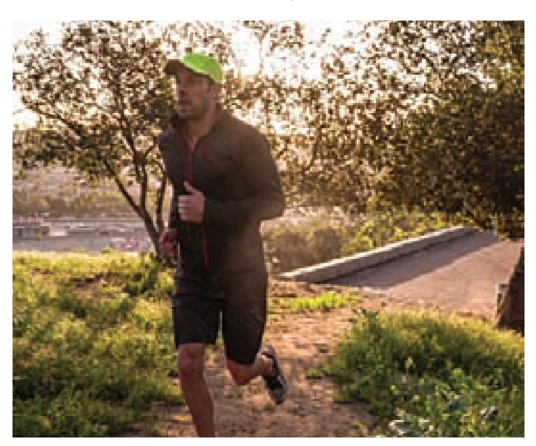
ශාරීරික සංයුතිය නිවැරදි ප්‍රතිශතයට පැවතීම සෞඛ්‍යවත් බවට හේතු වේ. ක්‍රීඩකයෙකුගේ ශාරීරික දක්ෂතා හා ශාරීරික සංයුතිය අතර මනා සබඳතාවක් පවතී. ශාරීරික සංයුතිය නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාමෙන් ශරීරයට පහසුවක් දනෙන අතර දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගැනීමට එය උපකාරී වේ.

නිවැරදි ශරීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

- වයසට හා යෙදෙන ක්‍රියාකාරකම්වලට ප්‍රමාණවත් පරිදි සමබල ආහාර ලබා ගැනීම
- අධික සීනි, තෙල් හා ලුණු අඩංගු ආහාර අවම කිරීම
- ශරීරයේ මේදය දහනය වන ව්‍යායාම්වල දිනකට අවම ලෙස විනාඩි 30 ක් වත් නිරත වීම

  උදා: වේගයෙන් ඇවිදීම, සෙමෙන් දිවීම, ස්වායු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම, නර්තනයේ යෙදීම
- එදිනෙදා ගෙදර වැඩ කටයුතුවල කඩිසරව හා ක්‍රියාශීලීව නිරත වීම
- එදිනෙදා කටයුතුවල දී යන්ත්‍ර භාවිත නොකොට ඒ සඳහා තමාගේ ශ්‍රමය වැය කිරීම

- හැකි සෑම විට ම පයින් ගමන් කිරීම, පඩිපෙළවල් නැගීම
- විවේකය හා නින්ද නිසි ලෙස ලබා ගැනීම
- මත් පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකිරීම



15. 6 රූපය - සෙමෙන් දිවීම



15. 7 රූපය - නර්තනයේ යෙදීම

නිවැරදි ශරීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන

1. නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගෙන යාමට හැකි වේ.
2. මේද ප්‍රතිශතය අඩු වීම නිසා ශරීරයට නිසි හැඩයක් හා පහසුවක් ලැබේ.
3. බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීමට උපකාරී වේ.
4. ශරීරය කාර්යක්ෂමව හසුරුවා ගත හැකි වේ.
5. දණහිස් හා වළලුකර ආශ්‍රිත සන්ධි ආබාධ අවම වේ.



ක්‍රියාකාරකම

රිද්මයානුකූල සංගීතයකට අනුව නර්තනයක් හෝ ව්‍යායාම් මාලාවක් නිර්මාණය කර ක්‍රීඩා පිටියේ දී එහි නිරත වන්න.

සාරාංශය

ශාරීරික යෝග්‍යතාවේ එන සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක අපගේ සෞඛ්‍ය තත්වය හොඳින් පවත්වා ගැනීම සඳහා සෘජුව ම දායක වේ.

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක නම් හෘදයාශ්‍රිත දූරීමේ හැකියාව, පේශිමය දූරීමේ හැකියාව, පේශිමය ශක්තිය, නම්‍යතාව සහ ශාරීරික සංයුතිය වේ.

විවිධ ක්‍රියාකාරකම්, ව්‍යායාම, ක්‍රීඩා සහ එදිනෙද සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් ආදියේ ගැළපෙන පරිදි නිරත වීමෙන් ඉහත සඳහන් කළ එක් එක් යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

අභ්‍යාස

පහත වගුව පුරවන්න.

යෝග්‍යතා සාධකය	යෝග්‍යතා සාධකය හැඳින්වීම	යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම්	යෝග්‍යතා වර්ධනය කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන
හෘදයාශ්‍රිත දූරීමේ හැකියාව		1. 2.	1. 2.
පේශිමය දූරීමේ හැකියාව		1. 2.	1. 2.
පේශිමය ශක්තිය		1. 2.	1. 2.
නම්‍යතාව		1. 2.	1. 2.
ශාරීරික සංයුතිය		1. 2.	1. 2.

16 ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනිමු

පාසල් දරුවෙකු වශයෙන් ඔබ ඇසුරු කරන සමීපතම සමාජ පරිසර දෙක නම් ඔබේ පවුල හා පාසලයි. මේ පරිසර දෙක තුළ දී අනෙක් සාමාජිකයන් සමග මිතුරුකමින් සාර්ථකව වැඩ කටයුතු කරගෙන යාමට ඔබට විවිධ කුසලතා අවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා ශාරීරික කුසලතා පමණක් නොව මනෝ සමාජීය කුසලතා ද ඉතා වැදගත් ය. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන අභියෝගවලට හොඳින් මුහුණ දීමට අවශ්‍ය වන හැකියා වන මේවා ජීවන කුසලතා, ජීවන නිපුණතා, මනෝ සමාජීය කුසලතා යන නම්වලින් ද හැඳින්වේ.

හයවන සහ හත්වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ මානසික හා සමාජීය යහපැවැත්මට හේතු වන මෙන් ම, විවිධ අභියෝග ජය ගැනීමට ද අවශ්‍ය වන ජීවන නිපුණතා රාශියක් ඉගෙන ගෙන ඇත. එසේ ම, මානසික යෝග්‍යතාව රැක ගැනීම සඳහා චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රම, චිත්තවේග සමබරතාවට බලපාන සාධක හා එය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කමත් ඒ සඳහා ඔබ තුළ වර්ධනය කළ යුතු ජීවන නිපුණතාත් ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන් ඔබ මෙතෙක් හඳුනා ගත් මූලික ජීවන නිපුණතා දහය අතුරින්, ඵලදායී සන්නිවේදනය, චිත්තවේග කළමනාකරණය, සහකම්පනය, යන කුසලතා මෙන් ම, සමාජානුයෝගය සහ කණ්ඩායම් හැඟීම් ද සංවර්ධනය කර ගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ.

ජීවන නිපුණතා

ඔබේ පාසලේ පසුගිය නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය සිහියට නගා ගන්න. මේ ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා මුළු පාසල ම සහභාගී වූවා නේද? විවිධ ඉසව්වල දී ජය ගන්නට ඇත්තේ කිහිප දෙනෙකු පමණි. එහෙත් සමස්තයක් වශයෙන් ගත් කල එය මුළු පාසල ම එකතු වී සතුටු වූ අවස්ථාවකි. එය සාර්ථක කර ගැනීමට ඔබ ඇතුළු අනෙකුත් සිසුන්, ගුරුවරුන් හා දෙමාපියන් සියල්ලන්ගේ ම පරිශ්‍රමය වැදගත් විය. හැල හැප්පීම්වලින් තොරව, කාර්යක්ෂමව කටයුතු

කර එම උත්සවය සාර්ථක කර ගැනීමට හේතු වූ විවිධ පුද්ගලයන් සතු ජීවන නිපුණතා මොනවාදැයි අපි සාකච්ඡා කරමු.

ඵලදායී සන්නිවේදනය



16.1 රූපය - පන්ති කාමරයේ දී සන්නිවේදනයේ යෙදීම

ඵලදායී සන්නිවේදනය යනු තම අදහස් පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීමටත් අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීමටත් ඇති හැකියාව වේ.

කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ දී ඵලදායී සන්නිවේදන හැකියාව ඉතාමත් වැදගත් ය. ඔබ ප්‍රකාශ කළ අදහස අන් අය තේරුම් ගත්තා දැයි නැවතත් විමසා බලන්න. ඔබ කණ්ඩායමේ අනෙක් සාමාජිකයන්ගේ අදහස්වලට එකඟ නොවන්නේ නම් අනෙක් පුද්ගලයාගේ සිත නොරිදෙන ආකාරයට එය ප්‍රකාශ කළ යුතු ය. ගැටලුවක් පැන නැඟි විට සුහදශීලීව, ඍජුව කථා කොට එක් වී විසඳුම් සෙවිය යුතු ය. සමහර අවස්ථාවල දී වචනයෙන් ප්‍රකාශ නොකළත් අනෙක් පුද්ගලයා අසතුටෙන් පසු වන බව එම පුද්ගලයාගේ මුහුණෙන්, හැසිරීමෙන් හා අංග චලනයෙන් ඔබට තේරුම් ගත හැකි ය. එවිට එම තැනට සුදුසු ලෙස ක්‍රියා කළ යුතු ය.

විවිධ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල දී එම කණ්ඩායම්වල සාමාජිකයන් සන්නිවේදනය කරන ආකාරය ඔබ දැක තිබේ ද? විශේෂයෙන් වොලිබෝල් හා ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවල දී සාමාජිකයන් විවිධ අංග චලන හා විධාන මගින් පැහැදිලිව ක්ෂණිකව පණිවුඩ හුවමාරු කර ගන්නා අයුරු අපූරු ය. තරගය අතර මැද දී වුව ද

ගැටලුවක් පැන නැංග විට තරගය මදකට නවතා ඔවුහු එක්ව සාකච්ඡා කරති. නායකයා අන් අයගේ අදහස්වලට ද ඇහුම්කන් දී තීරණයක් ගෙන ක්‍රියාත්මක කරයි. එයට අන් සියලු සාමාජිකයෝ සහයෝගය දක්වති. එක් එක් සාමාජිකයන් තම තනි කැමැත්තට ක්‍රියා කළහොත් ක්‍රීඩාවේ දී එය නියත පරාජයට හේතු වේ.

ඵලදායී සන්නිවේදනය සහිත අයෙකුගේ ලක්ෂණ

- ⋆ අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දීම
- ⋆ සුහදශීලීව කථා කිරීම
- ⋆ තම අදහස් පැහැදිලිව හා සුහදව ප්‍රකාශ කිරීම
- ⋆ අන් අයගේ අදහස් ඔවුන්ගේ හැසිරීමෙන් හඳුනා ගැනීම



ක්‍රියාකාරකම

ඔබට පංතිය තුළ පවත්වන චිත්‍ර ප්‍රදර්ශනයක් සංවිධානය කිරීමට භාර දුන්නා යයි සිතන්න. එහි නායකත්වය ගෙන අනිකුත් මිතුරන් එයට සහභාගි කරවා ගැනීමටත් සහයෝගය ලබා ගැනීමටත් පංතිය ඉදිරියේ ඔබ පවත්වන දැනුවත් කිරීමේ පුංචි කතාවක් නිර්මාණය කර එය ඉදිරිපත් කරන්න. එක් එක් අයගේ කතාවල අඩු පාඩු සහ එක් විය යුතු කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.

චිත්තවේග කළමනාකරණය



16.2 රූපය - චිත්තවේග කළමනාකරණය සඳහා භාවනා කිරීම

චිත්තවේග යනු අප සිත තුළ හෝ බාහිර ක්‍රියාකාරිත්වයේ වෙනස්කම් ඇති කරන ක්ෂණික මානසික තත්ව හෝ සිතුවිලි ය. විවිධ අවස්ථාවල දී අපට සතුට, වින්දනය වැනි ප්‍රසන්න චිත්තවේග මෙන් ම දුක, තරහ වැනි අප්‍රසන්න චිත්තවේග ද ඇති වේ. චිත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී එය හඳුනා ගෙන බුද්ධිමත්ව සිතා බලා යහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීම චිත්තවේග කළමනාකරණය යි. පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී චිත්තවේග සමබරතාව ලෙස ඔබ ඉගෙන ගත්තේ මෙම චිත්තවේග කළමනාකරණය ම වේ.



ක්‍රියාකාරකම

පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී ඔබට ඇති වන හැඟීම් සහ ඔබ ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය දක්වමින් වගුව පුරවන්න.

අවස්ථාව	හැඟීම	ප්‍රතිචාරය
උදා: කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා තරගයක දී අවසන් ස්ථානය ලැබීම	දුක, ලැජ්ජාව	සිනාමුසුව ජයග්‍රාහී කණ්ඩායමට සුබ පැතීම, පරාජයට හේතු වූ කරුණු සොයා බලා ඒවා නිවැරදි කර ගැනීම
(i) මිතුරෙකු අමනාප වීම		
(ii) ඔබෙන් සිදු වූ අතපසු වීමකට ගුරුතුමිය අවවාද කිරීම		
(iii) ඔබේ බාල සොහොයුරා හදිසියේ අසනීප වීම		
(iv) විභාගයකින් ඔබට උසස් ම ප්‍රතිඵල ලැබී පංතියේ පළවෙනියා වීම		
(v) ඔබේ පංතියේ සිසුවෙකු සමස්ත ලංකා තරගයකින් ජය ලැබීම		
(vi) ඔබ අසරණ අයෙකුට උදව් කිරීම		
(vii) ගං වතුරට හසු වී ඔබේ පොත් පත් විනාශ වීම		

ප්‍රසන්න හා අප්‍රසන්න චිත්තවේග යන දෙවර්ගය ම ප්‍රකාශ කිරීමට හා ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සුදුසු හා නුසුදුසු ක්‍රම ඇත. යම් පුද්ගලයෙකු චිත්තවේග සඳහා ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය අවස්ථාව, පෞරුෂය, අත්දැකීම්, වයස් මට්ටම හෝ ජීවත් වන පරිසරය අනුව වෙනස් වන අයුරු ඔබ 7 ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් අයුරු මතක් කර ගන්න.

පන්ති කාමරයේ දී හෝ ක්‍රීඩාපිටියේ දී ද විවිධ චිත්තවේග අපට ඇති වේ. ජයග්‍රහණයේ දී සතුට, වින්දනය වැනි චිත්තවේග ද පරාජයේ දී දුක, ලැජ්ජාව, තරහ වැනි චිත්තවේග ද අනතුරු හෝ ආබාධ ඇති වූ අවස්ථාවල දී වේදනාව වැනි චිත්තවේග ද ඇති විය හැකි ය. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී ජවන හා පිටිය තරගවල දී ජයග්‍රහණය ලැබූ සිසුන් හැසිරුණු ආකාරය මතක් කරන්න. අත් ඉහළට ඔසවා, ප්‍රීති ඝෝෂා කරමින්, නිවාස ධජය ඔසවාගෙන පිටිය වටා යමින් තමන්ට සහයෝගය දැක්වූ අයට ආචාර කරමින් ඔවුන් තම සතුට ප්‍රකාශ කරන්නට ඇත. පරාජිතයා සමහර විට මුලින් තම දුක්මුසු බව මුහුණින් හා අංග චලනයෙන් ප්‍රකාශ කළ නමුත් පසුව සිනහමුසුව තරග තීරණය පිළිගෙන, ජයග්‍රාහකයාට අතට අත දී සුභ පතන්නට ඇති. ජයග්‍රාහකයා සමහර විට 'ඔබත් හොඳ තරගයක් දුන්නා' වැනි ප්‍රකාශයක් කරන්නට ඇති. මේ යහපත් ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමකි.

පරාජය ලැබූ අයට ඔච්චම් කිරීම, අනෙක් අයට කරදරයක් වන සේ ඝෝෂාකාරී ලෙස හැසිරීම, ජයග්‍රහණය සැමරීමට මත්පැන් පානය කිරීම හා ජයග්‍රාහකයා හෝ තරග තීරක සමග බහින් බස් වීම, ක්‍රිකට් පිත්ත හෝ රැකට්ටුව දමා ගැසීම වැනි හැසිරීම් චිත්තවේගවල දී අයහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට උදාහරණ වේ.

මනා චිත්තවේග කළමනාකරණය තුළින් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා දියුණු වී, ජය පරාජය සමව විඳ දරා ගැනීමේ හැකියාව ඇති වන අතර, ඔබ ප්‍රියමනාප පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ.

සහකම්පනය



16.3 රූපය - සහකම්පනය

සහකම්පනය යනු අන් අයට ඇති වන හැඟීම් ඒ ආකාරයෙන් ම තේරුම් ගෙන එම පුද්ගලයාට එම හැඟීම දරා ගැනීමට උපකාර කිරීමයි. කෙනෙක් යම් කරදරයකට හෝ දුකකට පත් වූ අවස්ථාවන්හි දී එය හඳුනාගෙන උපකාර කිරීම හෝ සහනයක් ලබා දීම සහකම්පනයේ අංග වේ. එසේ ම සතුටක දී ඒ අය සමග සතුට බෙදාහදා ගැනීම ද එයට අයත් වේ.

විවේක කාලයේ දී සෙනිරු, නිරෝධ හා ලෝචන ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් සෙල්ලම් කළහ. දුවන අතරතුර දී සෙනිරු වැටී, නළල ගලක වැදී ලේ ගලන්නට පටන් ගත්තේ ය. ඔහු වේදනාවෙන් හඬන්නට විය. මේ දුටු අනෙක් යහළුවන් දෙදෙනා ඔහු වෙතට ගොස් ඔහු නැගිටුවා දූවිලි පිස දැමූහ. "ඔයාට ගොඩක් රිදෙනවා ද?" නිරෝධ ඇසුවේ ය. " බය වෙන්න එපා. සෞඛ්‍යාදනයට ගිහින් අයිස් ටිකක් තිබ්බා ම රිදිල්ල අඩු වේවි" ලෝචන පැවසුවේ ය. මිතුරන්ගේ සැනසිලි වදන් ඇසූ සෙනිරුගේ වේදනාව ද අඩු විය. තිදෙනා ම සෞඛ්‍යාදනයට ගොස් ප්‍රතිකාර රැගෙන නැවත පංතියට ආවේ සිනාමුසු මුහුණුවලිනි.

ඉහත අවස්ථාවේ දී අනෙක් මිතුරන් දෙදෙනා කලබලයට හෝ බියට පත් වූයේ නම් හෝ මිතුරාගේ වේදනාව සමච්චලයට ලක් කළේ නම් තුවාල ලත් සිසුවාට සහනයක් ලැබෙන්නේ නැත. අනෙක් දෙදෙනා මිතුරාගේ වේදනාව තේරුම් ගෙන උපකාර කිරීමට යොමු වීම නිසා මිත්‍රත්වය තවත් ශක්තිමත් විය.

ක්‍රීඩා උත්සවය අතරතුර දී තරගයකින් පරාජයට පත් වූ සිසුන්ට අනෙක් යහළුවන් සලකන ආකාරය ඔබ දැක ඇති. පිටට තට්ටු කර, ඔවුන්ගේ උත්සාහය අගය කර, බීමට යමක් දී ඔවුන් සමග කාලය ගත කර දුක තුනී කර ගැනීමට උපකාර කිරීම සහකම්පනය දක්වන අවස්ථාවකි. සහකම්පනයෙන් යුතුව හැසිරීම යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ පංතියේ ඉගෙන ගන්නා සිසුවෙකුගේ මව රැකියාවක් සඳහා විදේශගත වීම නිසා ඔහු දුකින් සිටී. ඔහුට උපකාර කරන අයුරු පහදා දෙන්න.

ඉහත මූලික ජීවන නිපුණතාවලට අමතරව පහත අංග දියුණු කිරීම ද මානසික, සමාජීය යහපැවැත්මට වැදගත් වේ.

සමාජානුයෝගය



16.4 රූපය - පන්ති කාමරයේ පරිසරයට හැඩ ගැසීම

සමාජානුයෝගය යනු තමා ජීවත් වන සමාජ පරිසරයට ගැළපෙන ලෙස හැඩ ගැසීම යි. විවිධ සමාජ පරිසරයන්හි හැසිරිය යුතු ආකාරය හා නීති රීති විවිධ ය. උදාහරණයක් වශයෙන් පාසලේ නීති රීති හා ඔබෙන් අපේක්ෂා කරන චර්යා නිවසේ දී දෙමව්පියන් ඔබෙන් බලාපොරොත්තු වන හැසිරීම් රටාවට වඩා තරමක් වෙනස් ය. මෙසේ නිවසේ දී, පාසලේ දී, උපකාරක පංතිවල

දී, ක්‍රීඩා පිටියේ දී, බස් රථයේ දී ආදී විවිධ ස්ථානයන්හි දී එම ස්ථානයට ගැළපෙන ලෙස හැඩ ගැසීම හා ක්‍රියා කිරීම ඔබගේ සාර්ථකත්වයට හේතු වේ. යහපත් ගති පැවතුම්, සුහදශීලී සන්නිවේදනය ආදී ලක්ෂණ මේ සෑම ස්ථානයක දී ම වැදගත් බව මතක තබා ගන්න. කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ දී එකමුතුකම, ජය පරාජය එකතු වී එක ලෙස විඳ දරා ගැනීම, අනෙක් සාමාජිකයන් දිරිමත් කිරීම ආදිය යහපත් සමාජානුයෝගයේ අංග වේ.

රුවන්ගි ශිෂ්‍යත්ව විභාගය සමත් වී වෙනත් පාසලකට ඇතුළත් වූයේ සතුටිනි. එනමුත් පළමු සතියේ ම ඇ සිටියේ මහත් සාංකාවෙනි. අළුත් පාසලේ නිල ඇඳුම්, නීති රීති බොහොමයකි. නිවාස ලාංඡනය සමහර දිනක පැලඳීමට අමතක වුවහොත් ශිෂ්‍ය නායකයන්ගෙන් අවවාද ලැබේ. පෙර සිටි පාසලේ නම් නිවාස ලාංඡනය පැලඳිය යුත්තේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව කාලයට පමණකි. එපමණක් නොව පංතියේ සිසුන් ගණන ද පෙර සිටි පාසලට වඩා වැඩි ය. ඔවුන් මිත්‍රශීලි වුවත් විවේක කාලයට සෙල්ලම් කිරීමට කිසිවෙකු සොයා ගැනීමට නැත. දෙවන සතිය පටන් ගත් විට රුවන්ගි එක ම පේළියේ සිටි නෙතුලි හා මිත්‍ර වූවා ය. නෙතුලි ඇයට පාසල් නීති රීති පිළිබඳව කියා දුන් පසු නිල ඇඳුම පිළිබඳ ප්‍රශ්නය විසඳුණි. විවේක කාලයට සිසුන් බොහෝ දෙනා තම තමන් සාමාජිකත්වය දරන සමිති සමාගම්වල වැඩ කටයුතු සඳහා සහභාගී වන බව නෙතුලි රුවන්ගිට පැවසුවා ය. රුවන්ගි ඇයත් සමග පරිසර සංගමයේ වැඩ සඳහා දිනෙක සහභාගී වූවා ය. ඉන් පසු ඇයට ද පරිසර සංගමයේ සාමාජිකත්වය ලබා ගැනීමට ආශාවක් ඇති විය. සති කිහිපයක් ගත වන විට තවත් යෙහෙළියන් කිහිප දෙනෙක් ම ඇයට මුණගැසිණි. ඇය දැන් පාසල් යන්නේ ඉතා සතුටිනි.

ඉහත උදහරණයෙන් අළුත් පාසලකට ඇතුළු වූ සිසුවිය එම අළුත් පරිසරයේ නීති රීති හා සිසු චර්යාවන් හඳුනාගෙන එම පරිසරයට සුදුසු ලෙස හැඩගැසී ඇති බව ඔබට තේරුම් යන්නට ඇත. රුවන්ගි එම පාසල් පරිසරයට හැඩ ගැසීමට උත්සාහ නොකළා නම් ඇය පංතියේ හුදෙකලා වීමට ඉඩ තිබුණි.

කණ්ඩායම් හැඟීම



16.5 රූපය - කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී සෑම දෙනාට ම ජවන හා පිටිය හෝ අනෙකුත් තරගවලට සහභාගී වීමට අවස්ථාවක් නොලැබේ. එනමුත් නිවාසයේ හා පාසලේ සාර්ථකත්වය උදෙසා විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වලට සිසුහු දායක වෙති. සමහරු කණ්ඩායම් ඉසව් සඳහා සහභාගී වෙති. සමහරු ආචාර පෙළපාලියට හෝ සරඹ සංදර්ශනයට සහභාගී වෙති. තවත් සමහරු නිවාස කූඩාරම් සෑදීමට ද, ආහාර සැපයීමට ද, සංවිධාන කටයුතුවලට ද උදව් කරති. සියල්ලෝ ම තරග පැවැත්වෙන අවස්ථාවල දී වෙනසක් නොමැතිව තම නිවාසයේ තරගකරුවන් දිරිමත් කරති. ජය ලැබූ අවස්ථාවල දී එය සතුටින් විඳ දරා ගැනීම ද පරාජය ලැබූ විට දී එකිනෙකා දිරිමත් කර ගැනීම ද කරති. මුළු උත්සවයේ ම සාර්ථකත්වය සෑම දෙනාගේ සහභාගිත්වය හා කුසලතා මත රඳා පවතී.

නම්‍යශීලී බව, ඉවසීම, ආචාරශීලී බව, අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම හා ගරු කිරීම, සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම ආදිය මෙන් ම අප ඉහත ඉගෙන ගත් ඵලදායි සන්නිවේදනය, සහකම්පනය, චිත්තවේග කළමනාකරණය හා සමාජානුයෝගය ද කණ්ඩායම් කුසලතා සඳහා හේතු වේ.

ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී පමණක් නොව පංති කාමරයේ දී ද, කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කරන සෑම අවස්ථාවක දී ම ඉහත දැක් වූ ගුණාංග සාර්ථකත්වය සඳහා ඉවහල් වේ. ලෝකයේ ජනාදරයට පත් වූ මාර්ටින් ලූතර් කින්ග්, තෙරේසා මව්තුමිය වැනි පුද්ගලයන් තුළින් ද සාර්ථක ක්‍රීඩකයන් තුළින් ද ඉහත ගති

ලක්ෂණ දක්නට ලැබුණි. පාසලේ දී හා ක්‍රීඩාපිටියේ දී දියුණු කර ගන්නා මෙම කුසලතා පසු කලක දී ඔබට සමාජයේ දී සාර්ථක පුරවැසියෙකු වීමට උපකාරී වනු ඇත.

සාරාංශය

එදිනෙද ජීවිතයේ දී හමු වන අභියෝගවලට වඩාත් ඵලදයී ලෙස මුහුණදීමට අවශ්‍ය වන යහපත් චර්යා ජීවන නිපුණතා නම් වේ.

ඵලදයී සන්නිවේදනය, චිත්තවේග කළමනාකරණය, සහකම්පනය, සමාජානුයෝගය, කණ්ඩායම් හැඟීම වැනි කුසලතා ඔබේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට හේතු වේ.

මෙම කුසලතා කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී ද සමාජයේ අන් පුද්ගලයන් සමග සබඳතා පවත්වා ගැනීමේ දී ද සාර්ථකත්වය සඳහා වැදගත් වේ.

අභ්‍යාස

1. ඵලදායී සන්නිවේදනයක් ඇති කර ගැනීමට ඔබ තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ නම් කරන්න.

2. 6 හා 7 ශ්‍රේණිවල දී ඔබ ඉගෙන ගත් පරිදි අයහපත් චිත්තවේග ඇති වූ විට ඔබට කළ හැකි දේවල් ලැයිස්තුගත කරන්න.

3. සහකම්පනය යන්න හඳුන්වන්න.

4. සමාජානුයෝගයට හේතු වන යහපත් ගුණාංග නම් කරන්න.

5. කණ්ඩායම් කුසලතාවලට හේතු වන අනිකුත් ජීවන නිපුණතා මොනවා ද?

17 පාරිසරික අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමු

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අපට සිදු වේ. ලෙඩ රෝග, විභාග, තරග, නව යොවුන් වියෙහි වෙනස්කම්, අනතුරු වැනි අභියෝගවලට මුහුණ දුන් අවස්ථා ඔබට ද මතක ඇති. ගුවන්විදුලිය, රූපවාහිනිය, පුවත් පත් වැනි සන්නිවේදන මාධ්‍ය මගින් ද අද සමාජයේ මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග පිළිබඳ ඔබ දැනුවත්ව ඇත. එම අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට නොහැකි වූ විට ජීවිත හානි, දේපළ හානි, කායික හා මානසික පීඩාකාරී තත්ත්ව ආදිය ඇති වේ.

මෙවැනි අභියෝග අතරින් රෝග, අනතුරු, ආපදා හා අපයෝජන පිළිබඳ සරල අවබෝධයක් පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ඔබ ලබා ගෙන ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් අනතුරු, ආපදා, අපචාර, හා අපයෝජන, දුම්වැටි, මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වීම, රෝගාබාධ වැනි පාරිසරික අභියෝග පිළිබඳව ද එම අභියෝග නිසා සිදු වන හානිදායක තත්ත්ව, පාරිසරික අභියෝගවලින් වැළකීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හා අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා සංවර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතා පිළිබඳව ද අවබෝධයක් ඔබට ලබා ගත හැකි වනු ඇත.

පාරිසරික අභියෝග

එදිනෙදා පරිසරයේ දී අපට මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග පාරිසරික අභියෝග ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ.

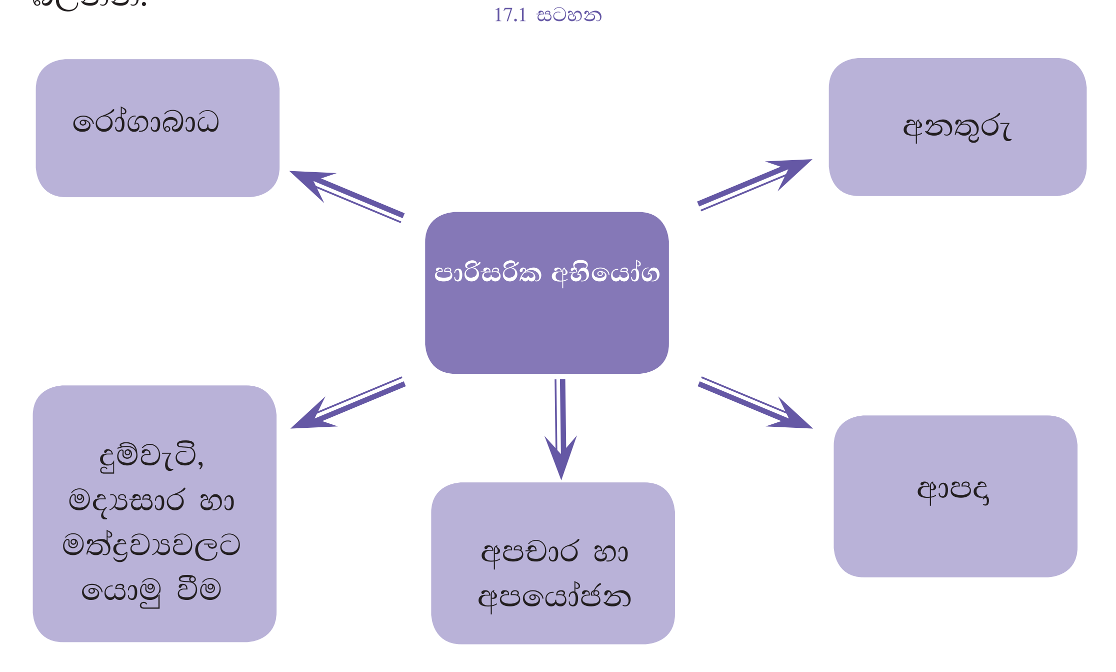


ක්‍රියාකාරකම

අප වෙත එල්ල විය හැකි පාරිසරික අභියෝග ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

ඔබ පිළියෙල කළ ලැයිස්තුවේ පහත පාරිසරික අභියෝග සඳහන් වී ඇත්දැයි බලන්න.

17.1 සටහන



දැන් අපි මෙම පාරිසරික අභියෝග එකින් එක විස්තරාත්මකව හඳුරමු.

අනතුරු

දිනපතා පුවත්පත් මගින් හා රූපවාහිනි මාධ්‍ය මගින් ඔබ කොතෙකුත් අනතුරු දැක ඇති. අනතුරක් ඕනෑ ම ස්ථානයක දී ඕනෑ ම පුද්ගලයෙකුට සිදු විය හැකි ය. උදාහරණ ලෙස නිවසේ දී, කම්හල්වල දී, පාසලේ දී, ක්‍රීඩා පිටියේ දී, මහා මාර්ගයේ දී, රැකියා ස්ථානවල දී, ජලාශවල දී, ගල්වළවල්, මිනිරන් පතල්, ඉදිකිරීම් ස්ථාන වැනි වැඩ බිම්වල දී අනතුරු සිදු විය හැකි ය.

අනතුරුවලට ප්‍රධාන හේතුව නොසැලකිලිමත් බව හා නොදන්නාකමයි.





17.1 රූපය - අනතුරු

 **ක්‍රියාකාරකම**

විවිධ අනතුරු හේතුවෙන් ඇති විය හැකි හානි දයක තත්ව සඳහන් කරන්න.

අනතුරු නිසා ඇති වන හානිදයක තත්ව

- තැලීම්, සීරීම්, කැපීම්
- උළුක්කුවීම්, කැඩුම් බිඳුම්
- පිළිස්සීම්
- කම්පනය, සිහිමුර්ඡා වීම
- රෝගාබාධ ඇති වීම
- ජීවිත හානි වීම
- මානසික පීඩා ඇති වීම
- දේපළ හානි වීම
- වාතය අපිරිසිදු වීම
- ශබ්ද දූෂණය
- හානිකර විකිරණ හා රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසා පරිසර දූෂණය

අනතුරක දී ඇති විය හැකි හානිදයක තත්ව පාලනය කිරීමට හෝ වළක්වා ගැනීම හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට ඔබ නිරතුරුව ශක්තිමත් විය යුතු වේ.

අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- අනතුරු පිළිබඳ දැනුම්වත් වෙමින් අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම
- අවදානම් සහිත ක්‍රියාවල නොයෙදීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී අන්‍යයන්ගේ උදව් සහ උපදෙස් ලබා ගැනීම
- තමන් පරිහරණය කරන දෑ නියමිත ස්ථානවල තැබීමට පුරුදු වීම
- නීති රීති පිළිපැදීම
- ආරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කිරීම

අනතුරක දී සිදු වන හානිය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- අනතුරට පත්වූ අයට ප්‍රථමාධාර ලබා දීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීම
- හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රැගෙන යාම
- අනතුර සිදු වූ වටපිටාව සුරක්ෂිත කිරීම

අද සමාජයේ වෙසෙන සමහර පුද්ගලයන්ගේ ඉවසීම නොමැතිකම, නොදැනුවත් බව, නීති ගරුක නොවීම, ආදී කරුණු හේතුවෙන් බොහෝ අනතුරු සිදු වේ. එම නිසා මෙම අභියෝග ජය ගැනීමට, අප තුළ විවිධ නිපුණතා සහ ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගත යුතු වේ. මෙම නිපුණතා පොදුවේ ඕනෑ ම අභියෝගයක් ජය ගැනීම සඳහා වැදගත් වේ. මෙම නිපුණතා පිළිබඳව පාඩම අවසානයේ දී ඔබට දැන ගත හැකි වේ.

ආපදා

ස්වභාවධර්මයාගේ හදිසි හා දීර්ඝ කාලීන වෙනස් වීම් නිසා ද මිනිසුන්ගේ වැරදි ක්‍රියා නිසා ද ආපදා හට ගනී.

2004 වර්ෂයේ දෙසැම්බර් 26 ද ශ්‍රී ලංකාවේ වෙරළබඩ ප්‍රදේශයේ විශාල හානියක් ඇතිකළ සුනාමි ව්‍යසනය පිළිබඳව ඔබ අසා ඇති. එම දරුණු ආපදාව මගින් අප රටට පමණක් නොව ඉන්දියන් සාගරය ආශ්‍රිත බොහෝ රටවල්වලට ද හානිකර බලපෑම් ඇති විය.



ක්‍රියාකාරකම

ඔබ දන්නා ආපද ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

අප මුහුණ දෙන විවිධ ආපද

- ගංවතුර
- නියඟය
- නායයෑම්
- සුනාමි
- භූමි කම්පා
- සුළි සුළං
- ගිනිකඳු පිපිරීම
- ළැව් ගිනි සහ වනාන්තර ගිනි ගැනීම්
- අකුණු සැර වැදීම්
- ගොඩනැගිලි කඩා වැටීම්
- යුදමය තත්වයන්
- වසංගත රෝග

2016 වර්ෂයේ සිදු වූ ජල ගැලීම් හා නාය යාම් හේතුවෙන් ජනතාවට උන්හිටි තැන් පවා අහිමි විය. ජීවිත හානි සිදු විය. ගොවිතැන් කටයුතු කර ගැනීමට නොහැකිව ඔවුන්ගේ ආදායම් මාර්ග අවහිර වීමෙන් දුක්ඛිත තත්වයට පත් විය. ආපද තත්වයන්ට මුහුණ පෑ විට මානසික ආතතිය, සමාජ ගැටලු, රෝගාබාධ මෙන් ම අනතුරක දී ඇති වන ආකාරයේ හානිදයක තත්ත්ව ද හට ගත හැකි ය.





17.2 රූපය - ආපදා අවස්ථා

ආපද නිසා ඇති වන හානි

- තැලීම්, සිරීම්, කැඩුම්- බිඳුම්, පිලිස්සීම් වැනි ශාරීරික හානි ඇති වීම
- රෝගාබාධ ඇති වීම
- කම්පනය හෝ සිහි මූර්ඡා වීම
- විදුලි සැර වැදීම
- ජීවිත හානි සිදු වීම
- පරිසරය දූෂණය
- දේපළ හා නිවාස විනාශ වීම

ස්වභාවධර්මයේ සිදු වන වෙනස්කම් පිළිබඳව මිනිසාගේ අවධානය යොමු වන්නේ නම් බොහෝ ආපද අවස්ථාවන්හි දී සිදු වන හානිය වළක්වා ගැනීමට හෝ අවම කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. මෙයට උදහරණයක් ලෙස මෑත කාලයේ දී බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ මීරියබැද්ද ගම්මානයේ සිදු වූ නාය යාම සඳහන් කළ හැකි ය. එහි දී නාය යාමට පෙර කන්ද උඩ පොළොව ඉරිතලා තිබීම ආදි ලක්ෂණ පෙන්නුම් කර තිබූ අතර එම අවදානම් තත්වය අවබෝධ කරගත් සමහර වැසියෝ එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වූහ.

ආපද අවස්ථාවන්හි දී ඇති විය හැකි හානිදයක තත්ව වළක්වා ගැනීමට හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- තමන්, පවුල සහ ප්‍රජාව දැනුම්වත් වීම
- දැනුම්වත් කිරීම සඳහා ජන මාධ්‍ය යොද ගැනීම
- නීති පිළිපැදීම
- සමාජ ප්‍රතිපත්ති ගොඩ නගා ගැනීම
- පෙර සූදනම
- ආරක්ෂිත ස්ථාන හඳුනාගෙන සිටීම
- අනවසර ඉදිකිරීම්වලින් වැළැකීම
- වන විනාශය වැළක්වීම
- පාරිසරික වෙනස්කම්වලට සංවේදී වීම
- හදිසි අවස්ථාවල දී කණ්ඩායමක් ලෙස ශක්තිමත්ව කටයුතු කිරීම

ආපද අවස්ථාවලට සාර්ථකව මුහුණු දීම සඳහා පොදුවේ අභියෝග ජය ගැනීමට අප සතුව තිබිය යුතු නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගත යුතු ය.



ක්‍රියාකාරකම

ආපද අවස්ථාවකට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය විස්තර කරන්න.

අපචාර හා අපයෝජන

සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම අපචාර ලෙස හැඳින්වේ. උදාහරණ ලෙස සොරකම් කිරීම, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම, හිංසා කිරීම ආදිය සඳහන් කළ හැකි වේ.

අපයෝජන යනු වෙනත් පුද්ගලයන් විසින් කෙනෙකු සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොලඹවා ගැනීමයි.

ළමා අපචාර හා අපයෝජන පිළිබඳ පහත දැක්වෙන නිදසුන් අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට කියවා බලන්න.

- ළමුන් රැවටීම
- ශාරීරිකව හා මානසිකව වද හිංසා පැමිණවීම
- ලැජ්ජා කිරීම
- බිය වැද්දීම
- මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම
- ළමුන් මත් කුඩු හා මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනයට යොදවා ගැනීම වැනි ක්‍රියා
- අනිසි පොත් පත් හා වීඩියෝපට පරිහරණයට පෙලඹවීම
- බලහත්කාරයෙන් හෝ මුළා කිරීමෙන් ළමුන් විවිධ ලිංගික අතවරවලට ගොදුරු කර ගැනීම



17.3 රූපය - ළමා මෙහෙකාර සේවය

අපචාර හා අපයෝජනවලින් වැළකීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවක් සඳහා ඔබව පොළඹවා ගැනීමට යම් අයෙකු උත්සාහ දරන බව හැඟුනහොත් එම ස්ථානයෙන් වහා ම ඉවත් වෙන්න.
- විවිධ තෑගි බෝග ලබා දී වැරදි ක්‍රියා සඳහා ඔබව පොළඹවා ගැනීමට උත්සාහ දරයි නම් ප්‍රවේශම් වන්න.
- එවැනි සැක සහිත දේ ගැන විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට පවසන්න.
- නිවසේ, පාසලේ හෝ පාළු ස්ථානවල මෙන්ම රාත්‍රී කාලයේ ද තනිව ගැවසීමෙන් වළකින්න.
- ඔබට ලිංගික අතවරයක් සිදු වීමට යන බව හැඟුනහොත් වහා ම උදව් ඉල්ලා කෑගසන්න. ආරක්ෂිත ස්ථානයක් වෙත යන්න.
- තමන්ගේ ශරීරය තමන්ට සුවිශේෂ බැවින් වෙනත් කෙනෙකුට පෞද්ගලික ස්ථාන ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- ඔබගේ ඇඳුම් පැළඳුම් තැනට උචිත ලෙස, වයසට ගැලපෙන ලෙස සහ සංවරව සකසා ගැනීමට සෑම විටම මතක තබා ගන්න.
- ඔබගේ හැසිරීම්, කතා බහ ආදිය ද සංවරව සිදු කිරීමට වග බලා ගන්න.
- වැඩිහිටියන් නිවෙස්වල නොමැති අවස්ථාවල යහළු යෙහෙළියන් නිවෙස්වලට ගෙන්වා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- අන්තර්ජාලය, සමාජ වෙබ් අඩවි, ජංගම දුරකථන ආදිය දෙමව්පිය වැඩිහිටියන්ගේ අනුදැනුමෙන් තොරව භාවිත නොකරන්න.

පාසලක ළමයෙකු තනිව රැඳෙයි නම් ගුරුවරයකු ද පාසලේ සිටිය යුතු යි. ළමයෙකු නිවසේ තනිව සිටී නම් වැඩිහිටියෙකුගේ රැකවරණය තිබිය යුතු යි.

අපචාර හා අපයෝජන නිසා සිදු වන හානි

- මානසික පීඩාවලට ලක් වීම
- අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම
- සමාජයෙන් කොන් වීම
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලට ගොදුරු වීම
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්වලට ලක් වීම
- ජීවිත හානි වීම හා සිය දිවි නසා ගැනීම

අපචාර හා අපයෝජනවලින් වැළකීමටත් එවැනි අවස්ථාවලට මුහුණ දීමට සිදු වුවහොත් අවස්ථානුකූලව තීරණ ගැනීමටත් මීට පෙර පාඩම්වල දී ඔබ ඉගෙන ගත් ජීවන නිපුණතා ඔබට උපකාරී වනු ඇත.



ක්‍රියාකාරකම

දෙමව්පියන් හෝ වැඩිහිටියෙකු නිවසේ නොමැති අවස්ථාවක ඔබට තනිව නිවසේ ගත කිරීමට සිදු වේ නම් ඔබේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් ඔබ ගන්නා ක්‍රියා මාර්ග සඳහන් කරන්න.

මත්ද්‍රව්‍ය

මද්‍යසාර, දුම්වැටි හා අනෙකුත් සියලු ම මත්වන ද්‍රව්‍ය මත්ද්‍රව්‍ය ලෙස සැලකේ.

නව යෞවන වියට පා තබා සිටින ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වන තවත් අභියෝග යක් ලෙස මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි සඳහන් කළ හැකි වේ. යොවුන් වියට පත් වූවන්ගේ ශාරීරික වෙනස්කම් සේ ම මනෝ සමාජීය වෙනස්කම් ද සිදු වන නිසා සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුර, අවදානම් දේ කිරීමට ඇති කැමැත්ත වැනි ගති ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.

වැරදි කණ්ඩායම්වලට එකතු වීම හේතුවෙන් බොහෝ යෞවනයන් මද්‍යසාර මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම් පානය සඳහා යොමු වී ඇති බව වර්තමාන සමාජය දෙස බැලූ විට පෙනී යන කරුණකි. ඔබ මෙවැනි ක්‍රියාවලින් වැළකී ඔබගේ යහළුවන් ද එයින් මුදවා ගැනීමට ශක්තිමත් විය යුතු වේ. මෙම අවධියේ දී ඔබගේ නිර්මාණශීලිත්වය හොඳ මට්ටමක පවතින බැවින් කණ්ඩායම් හැගීම යහපත් දේ කිරීම සඳහා යොදා ගත යුතු වේ.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන් ඒ සඳහා නොයෙකුත් හේතු කාරණා ගෙන හැර දැක්වුව ද ඒ කිසිවක් අර්ථවත් දේ නොවේ. මේවායේ නරක ප්‍රතිවිපාක රාශියකි.

මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා නිදසුන් ලෙස කොකේන්, හෂීස්, ගංජා, කංසා, මරිජුවානා, හෙරොයින්, මද්‍යසාර, සිගරට්, සුරුට්ටු, බීඩි සඳහන් කළ හැකි ය.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ඇති වන හානි

- ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වය හීන වීම
- මානසික විකෘතිතා ඇති වීම
- අවලස්සන වීම
- විවිධ රෝගවලට ගොදුරු වීම
- ලිංගික ශක්තිය හීන වීම
- ස්නායු දුර්වලතා හට ගැනීම
- ආයුෂ අඩු වීම හා ජීවිත හානි සිදු වීම
- ආර්ථික ගැටලු ඇති වීම
- පවුල් ආරවුල් ඇති වීම
- සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා යොමු වීම
- අපචාර හා අපයෝජන සඳහා පෙලඹීම
- සමාජයෙන් කොන් වීම
- ගැටුම්කාරී තත්ව ඇති වීම





17.4 රූපය - සිගරට් බහාලනයේ ඇතුළත් අවවාද



ක්‍රියාකාරකම

ඉහත හානිකර තත්ත්ව ඇති වීම අවම කිරීමට හෝ වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ පිළිබඳ ඔබගේ අදහස් ඉදිරිපත් කරන්න.

මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීමට හා අන් අය වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- තමන්, පවුල සහ ප්‍රජාව දැනුවත් වීම
- සමාජයේ පවතින නීති රීති පිළිපැදීම
- නිවැරදි චර්යා ඇති කර ගැනීම
- විවිධ මාධ්‍ය මගින් කෙරෙන ප්‍රචාර බුද්ධිමත්ව හඳුනා ගැනීම
- විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා සහ සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු වීම
- මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වූ අය පුනරුත්ථාපන වැඩ සටහන් සඳහා යොමු කිරීම
- පොදු ස්ථානවල මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට විරුද්ධ වීම

මත්ද්‍රව්‍ය අභියෝගය ඔබට ජයගත හැකි අභියෝගයකි

පාසල් දරුවන් වන ඔබට මෙම අභියෝග පහසුවෙන් ජය ගත හැකි ය. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදු විය හැකි හානිය පිළිබඳ ඔබ දැනුවත් හෙයින් ඔබට ඉන් වැළකී සිටීමට හැකි වේ. වෙනත් පුද්ගලයන් ඒ සඳහා ඔබව පොලඹවා ගැනීමට උත්සහ දරයි නම් එයින් වැළකීමට ද ඔබට හැකියාව ඇත.

එසේ ම ඔබ සතු නිපුණතා භාවිත කර මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා යොමු වී ඇති පුද්ගලයන් එයින් මුදවා ගැනීමට ද ඔබට හැකි විය යුතු ය.

රෝගාබාධ

ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වන තවත් අභියෝගයක් ලෙස රෝගාබාධ සඳහන් කළ හැකි වේ. බෝ වන රෝග සහ බෝ නොවන රෝග ලෙස රෝග වර්ග දෙකකි.

බෝවන රෝග

ආසාදිතයකු මගින් වෙනත් පුද්ගලයෙකුට වැලඳෙන රෝග බෝ වන රෝග ලෙස හැඳින්වේ. අතීතයේ දී පැවති බෝ වන රෝග කීපයක් අද වන විට මර්දනය කර ඇති නමුත් තවමත් ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින බෝ වන රෝග කිහිපයක් පවතී.



17.5 රූපය - පැපොල රෝගය

උදාහරණ ලෙස ඩෙංගු, මී උණ, කොලරාව, සරම්ප, පැපොල, කම්මුල්ගාය, චිකුන් ගුන්යා, සාර්ස් හා ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග යනාදිය සඳහන් කළ හැකි වේ.

මෙම රෝග කෙළින් ම හෝ වාහකයෙකු මගින් බෝ වීම සිදු වේ.

ඉහත සඳහන් කර ඇති රෝග අතරින් ඩෙංගු රෝගය පාසල් දරුවන්ට මෙන් ම වැඩිහිටියන්ට ද බලවත් අභියෝගයක්ව පවතී. ඩෙංගු මදුරුවන් මර්දනය කිරීම සඳහා අද වන විටත් ආයතන මට්ටමින් විවිධ වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කෙරේ.
මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම මගින් ඔබටත් ඒ සඳහා දායකත්වය ලබා දිය හැකි ය.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් වන HIV/ AIDS රෝගය ද විශාල අභියෝගයක්ව පවතී. සමාජ සාරධර්ම පිරිහී යාම මෙම රෝගය පැතිරීමට මූලික හේතුවක් ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ.

බෝ නොවන රෝග

හෘද රෝග, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, පිළිකා, ස්නායු රෝග වැනි රෝග බෝ නොවන රෝග ලෙස ඔබ හඳුනනවා ඇති. මෙම රෝග ඇති වීමට මූලික හේතු ලෙස වැරදි ආහාර පුරුදු සහ වැරදි ජීවන රටා සඳහන් කළ හැකි වේ. වර්තමාන සමාජයේ වැඩි පිරිසක් බෝ නොවන රෝගවලින් පීඩා විඳිති.



17.6 රූපය - හෘද රෝග

රෝගාබාධ නිසා ඇති වන හානි

- ශරීරය හෝ අවයව අක්‍රිය වීම
- ආබාධිත තත්වවලට පත් වීම
- ශාරීරික පෙනුම වෙනස් වීම
- ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම
- ජීවිත හානි වීම
- ආර්ථික පරිහානිය
- අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම
- මානසික අසහනය

රෝග වළක්වා ගැනීමටත් හානිය අවම කර ගැනීමටත් ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- රෝග පිළිබඳ තමන් දැනුම්වත් වීම සහ සමාජය ද දැනුම්වත් කිරීම
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය
- පිරිසිදු පානීය ජලය පරිහරණය
- මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පවත්වා ගැනීම
- සුදුසු පරිදි ව්‍යායාම, විවේකය සහ නින්ද ලබා ගැනීම
- මානසික ආතතිය අඩු කර ගැනීම
- ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම
- රෝග පැතිරීමේ මාර්ග අහුරා දැමීම
- රෝග බෝවන මූලයන් විනාශ කිරීම
- පරම්පරාගත රෝග ඇති විට වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම
- වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සඳහා වරින් වර යොමු වීම
- රෝග ඇති වූ විට කලට වේලාවට නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම



ක්‍රියාකාරකම

බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීම පිළිබඳ පාසලේ මිතුරන් දැනුවත් කිරීමට අත් පත්‍රිකාවක් පිළියෙළ කරන්න.

පාරිසරික අභියෝග ජය ගැනීමට සංවර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා

- ඉවසීම
- දැනුම්වත් බව හා නීති ගරුක බව
- නිවැරදි තීරණ ගැනීම හා බුද්ධිමත් ව ගැටලු විසඳීම
- නිර්මාණශීලී චින්තනය හා විචාරශීලී චින්තනය
- නිසි පුහුණුව
- ඵලදායී සන්නිවේදනය
- යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා
- චිත්තවේග පාලනය
- ආත්මාවබෝධය
- ආත්ම විශ්වාසය
- යහපත් ආකල්ප
- යහපත් පුරුදු අනුගමනය
- උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කිරීම
- කණ්ඩායම් හැඟීම

සාරාංශය

එදිනෙද පරිසරයේ අපට මුහුණ දීමට සිදු වන පාරිසරික අභියෝග ලෙස අනතුරු, ආපද, අපචාර හා අපයෝජන, මත්ද්‍රව්‍ය සහ රෝග සඳහන් කළ හැකි වේ.

මෙම අභියෝග හේතුවෙන්, විවිධ ආබාධිත තත්ව, අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම, රෝගවලට ගොදුරු වීම, ආර්ථික අර්බුද, පරිසර දූෂණය, සමාජ ගැටලු, ජීවිත හානි වැනි නොයෙකුත් හානිදයක තත්වවලට මුහුණදීමට සිදු වේ.

මෙම අභියෝග ජයගැනීමට ආත්මාවබෝධය, ආත්ම විශ්වාසය, නිවැරදි තීරණ ගැනීම, යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා, යහපත් පුරුදු අනුගමනය, ඵලදායී සන්නිවේදනය, නිර්මාණශීලී චින්තනය, යහපත් ආකල්ප, චිත්තවේග පාලනය හා නීති ගරුක වීම ආදී නිපුණතා දියුණු කරගත යුතු වේ.

එමෙන් ම, මෙම අභියෝග වළක්වා ගැනීමටත් පාලනය කර හානිය අවම කර ගැනීමටත් විවිධ ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කළ හැකි වේ.

අභ්‍යාස

1. පාරිසරික අභියෝග ඇති වීම සඳහා බලපාන හේතු සඳහන් කරන්න.

2. පාරිසරික අභියෝග ජය ගැනීමට සංවර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතා සඳහන් කරන්න.

3. අනතුරක් ඇති වූ විට හානිය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග සඳහන් කරන්න.

4. ආපදා ඇති වීමට බලපාන හේතු මොනවා ද ?

5. ආපදා අවස්ථාවන්හි දී ඇති වන හානිදායක තත්ව වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර සඳහන් කරන්න.

6. අපචාර හා අපයෝජනවලින් මිදීමට ක්‍රියා කළ හැකි ආකාර සඳහන් කරන්න.

7. යමෙකු මත්ද්‍රව්‍යවලට ඔබව පොළඹවා ගැනීමට උත්සාහ දරයි නම් එයින් වැළකීමට ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය සඳහන් කරන්න.

8. බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග මොනවා ද?

18 එදිනෙදා මුහුණ දෙන අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර දැන ගනිමු

ඕනෑ ම පුද්ගලයෙකුට නො සිතූ අවස්ථාවක ඕනෑ ම ස්ථානයක දී හදිසි අනතුරකට හෝ හදිසි ආපදාවකට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවක පුද්ගලයාගේ ජීවිත අවදානම අඩු කිරීමට සරල උපකාර ලබා දීමට හැකි වීම ඉතා වැදගත් වේ. යම් හදිසි අනතුරක් හෝ ආපදාවක් සිදු වූ විට නිශ්චිත වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන තෙක් හෝ රෝහලක් වෙත යොමු කරන තෙක් ප්‍රථමාධාරයක් ලබා දීම සුදුසු ය. ඒ මගින් ආපදාවට හෝ අනතුරට ලක් වූ පුද්ගලයා එම ආපදාව නිසා සිදු විය හැකි මරණයෙන් පවා ගලවා ගත හැකි වේ.

මීට පෙර ඔබ ඉගෙන ගත් 17 වෙනි පාඩමේ දී, අනතුරු හා ආපද සිදු විය හැකි අවස්ථා, අනතුරු හා ආපද නිසා ඇති වන හානිදයක තත්ත්ව, ඒවා වළක්වා ගැනීමට හා හානිය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග ද ඒ සඳහා ඔබ තුළ වර්ධනය කළ යුතු නිපුණතා ද ඉගෙන ගන්නට ඇත.

මෙම පාඩමෙන් අපි ප්‍රථමාධාරවල අවශ්‍යතාව, ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත, ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නා තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග සහ ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සිදු වන සුලබ අවස්ථා කිහිපයක් පිළිබඳ හඳුරමු.

ප්‍රථමාධාරයක් යනු කුමක් ද?

ක්‍රියාකාරකම

ප්‍රථමාධාර යනු කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීමට මාරු කර ඇති වචන එක් කර නිවැරදි වාක්‍යයක් ගොඩනැගීමට උත්සාහ කරන්න.

ආපදාවක්, නිශ්චිත, ලබා දෙන, යම් හදිසි, හෝ, තෙක්, ලබා දෙන්නා වූ, සිදු වූ විට, අනතුරක්, වෛද්‍යාධාර, මූලික, ප්‍රථමාධාරය, ආධාරය හෝ සහාය හඳුන්වයි, ලෙස, ප්‍රථමාධාරය.

ප්‍රථමාධාරයක් යනු

යම් හදිසි අනතුරක් හෝ ආපදවක් සිදු වූ විට නිශ්චිත වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන තෙක්, ලබා දෙන මූලික ආධාරය හෝ සහාය ප්‍රථමාධාරය ලෙස හඳුන්වයි.



18.1 රූපය - ප්‍රථමාධාර ජාත්‍යන්තර සංකේතය



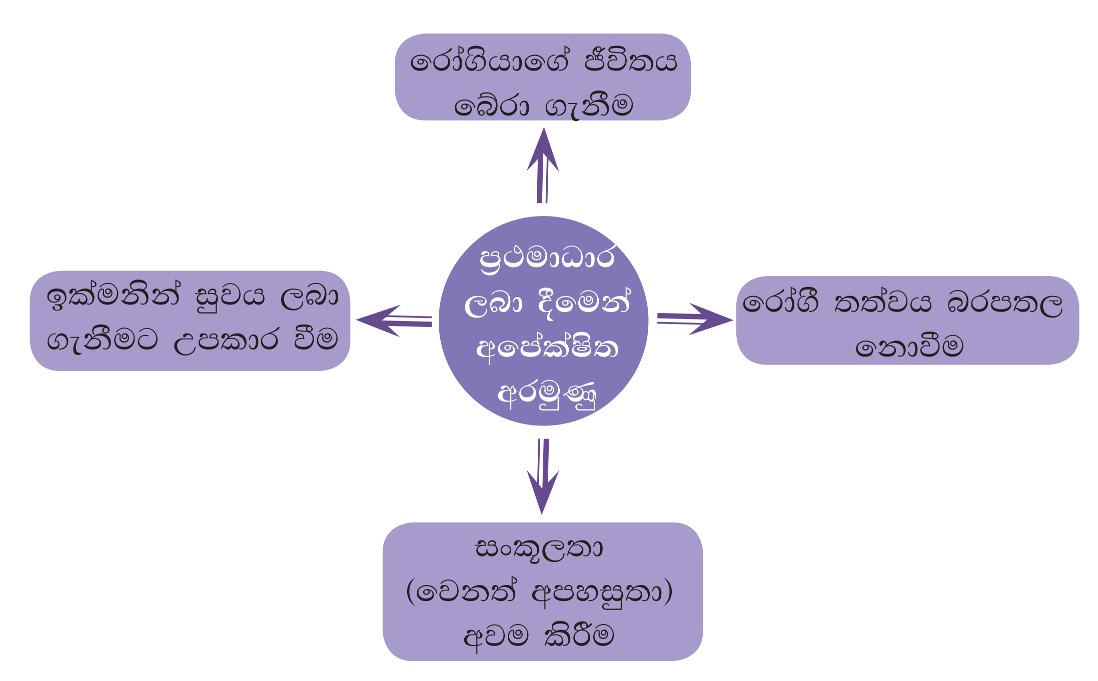
ක්‍රියාකාරකම

ඔබ දන්නා පරිදි ප්‍රථමාධාර දීමට සිදු වන අවස්ථා මොනවාදැයි ලැයිස්තුගත කරන්න.

ප්‍රථමාධාරයක අවශ්‍යතාව

ප්‍රථමාධාර ලබා දීම මගින් පහත අරමුණු ඉටු කර ගැනීම අපේක්ෂා කරයි.

18.1 සටහන





ක්‍රියාකාරකම

කලින් ක්‍රියාකාරකමේ දී හඳුනා ගත් විවිධ අවස්ථාවල දී සිදු වූ ශාරීරික හානිය සහ එයට ඔබ ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර මොනවා දැයි පහත වගුවේ සඳහන් කරන්න.

අවස්ථාව	සිදු විය හැකි හානිය	ලබා දෙන ප්‍රථමාධාරය
1		
2		
3		
4		
5		

අනතුරකට ලක් වූවෙකු දුටු විට ප්‍රථමයෙන් බාහිර උදව් ලබා ගත හැකි දැයි බලන්න. එසේ නොමැති නම් ප්‍රථමාධාර සඳහා යොමු වන්න.

ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලික සිද්ධාන්ත

මනා නිපුණත්වයකින් යුත් ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු ප්‍රථමයෙන් රෝගී වූ පුද්ගලයා පිළිබඳව මූලික සොයා බැලීමක් කරයි. එහි දී සිදු වී ඇති ආබාධයේ හෝ රෝගයේ තත්වය දළ වශයෙන් අවබෝධ කර ගත හැකි වේ.

පහත දැක්වෙන්නේ මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීම සඳහා භාවිත කරන A,B,C,D,E ක්‍රමය යි.

A - Airway (ශ්වසන මාර්ගය)

රෝගියා ප්‍රතිචාර දක්වයිදැයි බලන්න. ශ්වසන මාර්ගය නිරුපද්‍රිතව තිබේදැයි පරීක්ෂා කර බලන්න. එසේ නොමැතිව යම් දෙයක් සිර වී ඇත්නම් එම බාධක ඉවත් කරන්න. එක් අතක් නළල මත තබා අනික් අතින් නිකට මෘදුව ඔසවන්න. බෙල්ලට තුවාල වී ඇත්දැයි සැක මතුවුවහොත් ගෙල ප්‍රදේශයට දෘඪ කොලරයක් භාවිත කළ යුතු ය. එමගින් සුෂුම්නාවට සිදු විය හැකි අනතුරු වළක්වා ගත හැකි ය.

වායු මාර්ගය අවහිර වී ඇති දැයි පරීක්ෂා කළ යුතු අවස්ථා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.



18.2 රූපය - වායු මාර්ග පරීක්ෂාව

- දියේ ගිලුණු අවස්ථාවක
- උගුරේ යමක් සිර වූ විට
- ආහාර පිට උගුරේ යාමක දී
- ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක
- උසකින් වැටුණු අවස්ථාවක

B - Breathing (ශ්වසනය)

සාමාන්‍ය ආකාරයට ශ්වසන ක්‍රියාවලිය (හුස්ම ගැනීම) සිදු වේ දැයි පරීක්ෂා කළ යුතු ය. නාසය අසලට අතෙහි පිටි අල්ල ඇල්ලීම, උර ප්‍රදේශය උස් පහත් වේ දැයි පරීක්ෂා කිරීම හෝ තමාගේ කම්මුල් ප්‍රදේශය රෝගියාගේ නාසයට ළං කර සුළං ගැටේදැයි බැලීම කළ හැකි ය. හුස්ම ගැනීම සිදු නොවේ නම් කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දිය යුතු ය. මෙය පරීක්ෂා කළ යුතු අවස්ථා කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- දියේ ගිලුණු අවස්ථාවක
- උගුරේ යමක් සිර වූ විට
- ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක
- උසකින් වැටුණු අවස්ථාවක
- පිලිස්සී සිටින අවස්ථාවක
- විදුලිසැර වැදුණු අවස්ථාවක

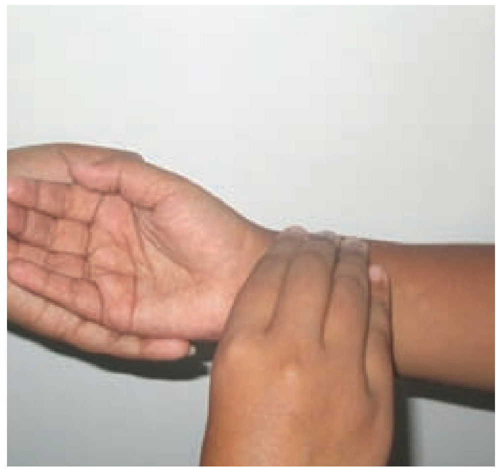


18.3 රූපය -ශ්වසන පරීක්ෂාව

C -Circulation (රුධිර සංසරණය)

රෝගියාගේ රුධිර සංසරණය එනම් හෘදයේ ගැස්ම පවතී දැයි අතෙහි මැණික් කටුව අසලට හෝ බෙල්ලේ පැත්තෙන් හෝ පාදයට අත තබා නාඩි වැටෙන ආකාරය අනුව එය පරීක්ෂා කළ හැකි ය. ඒ අනුව හදිසි තත්වයක දී රුධිර සංසරණය නැවතී ඇත්නම් පපු පීඩනය ලබා දීමෙන් හෘදය ක්‍රියාත්මක කර විය යුතු ය. රුධිර සංසරණය නැවතිය හැකි අවස්ථා සමහරක් පහත දැක් වේ.

- දියේ ගිලුණු විට
- විදුලි සැර වැදීමක දී
- උසකින් වැටුණු විට
- වාහනයකට යට වීම සිදු වූ විට
- සර්පයෙක් දෂ්ට කළ විට

18.4 රූපය - රුධිර සංසරණ පරීක්ෂාව

D - Deformity (ආබාධ)

සිදු වී ඇති ආබාධයේ තත්වය හොඳින් පරීක්ෂා කර බලා අවබෝධයක් ලබා ගත යුතු වේ. එම තත්වයට ගැළපෙන ආකාරයට ප්‍රථමාධාරය ලබා දිය යුතු වේ. කොඳු ඇට පෙළට හානියක් හෝ අස්ථි බිඳීමක් සිදු වී ඇතැයි සැක නම් ඉතා පරීක්ෂාකාරී වෙමින් අදාළ ස්ථාන නොසොල්වා තැබිය යුතු ය.

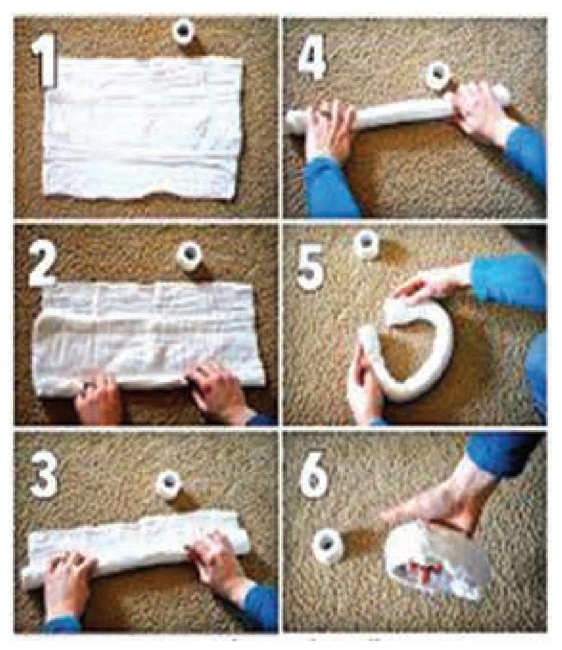
උදා: බෙල්ලට - රෙදි කැබලි දෙකක් ඔතා බෙල්ලේ දෙපැත්තට තැබීම හෝ කොළරයක් ඇත්නම් එය දැමීම

කොඳු ඇට පෙළ - ලෑල්ලක් උඩ තැබීම

අතට හෝ පාදයට - ලී පතුරක් ආධාරකයක් ලෙස තැබීම



18.5 රූපය - කැඩුණු පාදයක් සඳහා වෙළුමක් යෙදීම



18.6 රූපය - බෙල්ලේ දෙපැත්තට තැබීමට රෙදි කැබැල්ලකින් කොලරයක් සාදා ගැනීම

E - Exposure, Environment (නිරාවරණය, පරිසර තත්වය)

රෝගියා පරීක්ෂා කිරීම සඳහා නිරාවරණය කළ යුතු වේ. හානිය අවම වන ආකාරයට රෝගියා පරීක්ෂා කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා පවතින පරිසර තත්වය අනාරක්ෂිත නම් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට රැගෙන යා යුතු වේ. එසේ රැගෙන යාමේ දී රෝගියා චලනය සහ ප්‍රවාහනය ප්‍රවේශමෙන් කළ යුතු වේ.

රෝගියා හුස්ම ගනී නම් බාහිර ආධාර ලැබෙන තුරු වම් ඇලයට හරවා (recovery position) තබන්න. (18.7 රූපය)



18.7 රූපය - වම් ඇලයට හරවා තැබීම

රෝගියා හුස්ම නොගනී නම් පපු තෙරපුම හා කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දෙන්න.

පපු තෙරපුම - ළදරුවෙකු නම් ඇඟිලි දෙකක් හෝ තුනක් පපුව මැද තබා ද, ළමයෙකු හෝ වැඩිහිටියෙකු නම් අත් දෙක පපුව මැද තබා ද පපුවේ ගැඹුරින් 1/3ක් ගැඹුරට, මිනිත්තුවට වාර 100 ක පමණ වේගයෙන් සිදු කරන්න. (18.8 රූපය)





18.8 රූපය - පපු තෙරපුම

කෘත්‍රිම ශ්වසනය - ඉහත ආකාරයේ තෙරපුම් 30කට පසු රෝගියාගේ මුව විවර කර නාසය වසා මුවට මුව තබා පපුව එසවෙන සේ ශ්වසනය ලබා දෙන්න. (18.9 රූපය)



18.9 රූපය - කෘත්‍රිම ශ්වසනය

මෙය 30:2 අනුපාතයට රෝගියා ප්‍රතිචාර දක්වන තුරු සිදු කරන්න.



ක්‍රියාකාරකම

ගුරුතුමියගේ මග පෙන්වීම ඇතිව පංති කාමරය තුළ ''පපු තෙරපුම'' සිදු කරන ආකාරය දෙදෙනෙකු මගින් ආදර්ශනය කර පෙන්වන්න.

ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග

ප්‍රථමාධාරය පිළිබඳ දැනුම, නිසි පුහුණුව හා නිපුණතාව තිබීම

කලබලයකින් තොරව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව

ඉවසීම

ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව

අවස්ථානුකුල නායකත්වය

නිවැරදි සහ සුදුසු තීරණ ඉක්මනින් ගැනීමේ හැකියාව

පරීක්ෂාකාරී බව

කාරුණික බව සහ අනුකම්පා සහගත බව

රෝගියා පිළිකුල් නොකිරීමේ හැකියාව

අනවශ්‍ය ලැජ්ජාවලින් තොර වීම

සියල්ලන්ට එක සේ සැලකීමේ හැකියාව

තම ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

බිය නැති බව

ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී විශේෂ අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු

- උස් ස්ථානයක සිට පහළට වැටීම, කොන්දේ යමක් වේගයෙන් වැදීම ආදී අනතුරු හේතුවෙන් කොඳු ඇටපෙළට හානියක් සිදු වී ඇත් නම් හෝ ඒ පිළිබඳව සැකයක් පවතී නම් රෝගියා එසවීම හෝ ප්‍රවාහනය කළ යුත්තේ ලෑල්ලක් මත තබාගෙන ය. එසේ ලෑල්ල මතට රෝගියා ගත යුත්තේ කොටයක් සමබරව පෙරළන ආකාරයට ය. මෙය log rolling ක්‍රමය ලෙස හැඳින් වේ. නො එසේ නම් සුෂුම්නාවට හානි වීම හෝ හානි වූ ස්ථානයේ ආබාධය තවත් වැඩි වීම විය හැකි බැවිනි.



18.10 රූපය - රෝගියා log rolling ක්‍රමයට හැරවීම

- සිරුරේ යමක් ඇනී පවතී නම් එම ආගන්තුක ද්‍රව්‍යය ඉවත් නොකොට රෝහල කරා රැගෙන යා යුතු ය. ඇනී පවතින ද්‍රව්‍යය ඉවත් කිරීමට තැත් කළහොත් අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්ට හානි සිදු විය හැකි ය. එ මෙන් ම එම ස්ථානයෙන් රුධිරය පිටතට වහනය වී රෝගියා මරණයට පත් විය හැකි ය.

- සිහිසුන්ව සිටින විට රෝගියාට කිසිවක් පෙවීම සහ කෑමට දීම නුසුදුසු ය. සිහිසුන් අවස්ථාවක දී කවන හෝ පොවන ද්‍රව්‍ය මගින් ශ්වසන මාර්ගය අවහිර විය හැකි ය.

- වෛද්‍යවරයෙකු පරීක්ෂා කරන තෙක් ආහාරපාන ලබා නොදීම වැදගත් ය. එසේ කළ යුතු වන්නේ ශල්‍යකර්මයකට භාජනය කිරීමට සිදු වුවහොත් පැය කිහිපයක් නිරාහාරව සිටිය යුතු බැවිනි.

- ශරීර කොටස් කැපී ඉවත් වුවහොත් එම කොටස් පිරිසිදු පොලිතින් ආවරණයක දමා, එය අයිස්වල බහා වෛද්‍යවරයා වෙත වහා ම රැගෙන යා යුතු ය.
  උදා: අත්, ඇඟිලි, පාද



18.11 රූපය - කැපී ඉවත් වූ ඇඟිල්ලක් රෝහලට ගෙන යාමට සැකසීම

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට සිදු වන සුලබ අවස්ථා කිහිපයක්

1. ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක දී

ක්ලාන්තය ඇති වන්නේ මොළයට ඔක්සිජන් ලැබීම අඩු වූ විටයි. එවිට ශරීරය අප්‍රාණික වී යයි. ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක රෝගියා බිම හෝ ඇඳක දිගා කරවන්න. තද ඇඳුම් බුරුල් කරන්න. (උදා: ටයි පටි, හිර ඇඳුම්). ක්ලාන්ත බව දැනෙන අවස්ථාවක නම් රෝගියා පුටුවක වාඩි කරවා ඔළුව පහළට නවා කකුල් අතර තබා ගැනීමට සලස්වන්න. බිම හෝ ඇඳක රෝගියා දිගා කරවන්නේ නම් රෝගියාගේ කකුල් ඇති පැත්ත ඉහළට ඔසවන්න. එවිට මොළයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන්, රුධිරය සමග ලැබේ. හොඳින් ස්වාභාවික වාතාශ්‍රය ලැබීමට සලස්වන්න. බීමට කිසිවක් නොදිය යුතු අතර ජලය ස්වල්පයක් මුහුණට ඉසීම කළ හැකි ය. සිහිය ලැබූ පසු උණුසුම් යමක් බීමට දීම හෝ ග්ලූකෝස් ස්වල්පයක් ලබා දීම කළ හැකියි.



18.12 රූපය - ක්ලාන්ත බව දැනුනු විට සිටිය යුතු ඉරියව්ව

2. සතුන් සපා කෑම හෝ සර්ප දෂ්ට කිරීමක දී

මුලින් ම අනතුරට පත් පුද්ගලයාගේ බිය නැති කළ යුතු ය. සර්පයා දෂ්ට කළ ස්ථානය සබන් යොදා ගලායන පිරිසිදු ජලයෙන් සෝදා හැරිය යුතු ය. සපා කෑ ස්ථානය සෙලවෙන සේ ඇවිදීම හා චලනය නොකළ යුතු ය. පැලඳ සිටින ඔරලෝසු, මුදු ආදී හිර වන ද්‍රව්‍ය ගලවා ඉවත් කළ යුතු ය. සර්පයා

හඳුනාගැනීම හෝ සර්පයා වෛද්‍යවරයා වෙත රැගෙන යාම වැදගත් ය. හානිය සිදු වූ ස්ථානය හිසට වඩා පහළින් සිටින ඉරියව්වක තබන්න.

තුවාල මත මුව තබා ඉරීම හෝ තිරිංගයක් යෙදීම (තුවාලයට ඉහළින් තදින් ගැට ගැසීම) නොකරන්න.

3. දෙබර හෝ බඹර දෂ්ට කිරීමක දී

අනතුරට පත් පුද්ගලයා වහා ම එම පරිසරයෙන් ඉවත් කළ යුතු ය. රෝගියාගේ බිය තුරන් කළ යුතු ය. පැලඳ සිටින මුදු වළලු ආදිය ඉවත් කළ යුතු ය. දෂ්ට කිරීම් බහුලව ඇති ශරීරයේ ස්ථාන හඳුනා ගත යුතු ය. දෂ්ට කිරීමෙන් ශරීරයේ ඉතිරි වී ඇති දළ ආදිය සිහින් තලයක් හෝ නිය යොදා ගෙන ඉවත් කළ යුතු ය. වඩා වේදනාකාරී නම් පැරසිටමෝල් වර්ගයේ ඖෂධයක් පාවිච්චි කළ හැකි ය. දෂ්ට කිරීම් කිහිපයක් නම් වහා ම වෛද්‍යවරයා වෙත රැගෙන යා යුතු ය.

4. විදුලි සැර වැදීමක දී

ප්‍රධාන විදුලි සැපයුමේ ජේනුව ගලවා හෝ ප්‍රධාන ස්විචය ක්‍රියා විරහිත කර, විදුලි බලය වහා ම විසන්ධි කළ යුතු ය. විසන්ධි කළ නොහැකි විට, විදුලි සැර වැදීම සිදු වූ වයර හෝ උපකරණ අතින් නො ඇල්ලිය යුතු ය. ඒ සඳහා වියළි දර හෝ ලී කොසු මිටක් භාවිත කරන්න. වහා ම ඉහත ඉගෙන ගත් A,B,C,D,E පියවර අනුගමනය කරමින් තත්වය හඳුනාගන්න.

රුධිර සංසරණය සිදු නොවන්නේ නම් හෘදය පීඩනයට ලක් කිරීම ද ශ්වසන ක්‍රියාවලිය සිදු නොවන්නේ නම් කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබාදීම ද වහා සිදු කළ යුතු ය. පිලිස්සුම් ඇති නම් ඒ සඳහා ද ප්‍රතිකාරයක් සිදු කළ යුතු වේ. මෙම ප්‍රථමාධාර ලබා දෙමින් රෝගියා රෝහල වෙත රැගෙන යන්න.



18.13 රූපය - විදුලි සම්බන්ධතාවෙන් ඉවත් කර ගැනීම

5. පිලිස්සීමක දී

පිලිස්සීමක් ඇති විය හැකි වන්නේ තාපයෙන්, ගින්දරෙන්, රසායනික ද්‍රව්‍ය මගින් සහ විදුලි බලය මගිනි. ගින්න ඇති වන ආකාරය අනුව එය නිවිය යුතු ආකාරය වෙනස් වේ. සනකම් රෙදි භාවිතයෙන් ද ජලය ඉසීමෙන් ද ඇඳුමකට ගිනි ඇවිළිණි නම් බිම පෙරළීමෙන් ද ගින්න නිවා දැමිය හැකි ය. පිලිස්සීමෙන් අනතුරට පත් පුද්ගලයා වහා එම ස්ථානයෙන් ඉවත් කොට ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයකට රැගෙන යා යුතු ය. පිලිස්සුණු කොටස් වහා ම මිනිත්තු 10ක් පමණ ඇල් දිය බඳුනක ගිල්වා තැබීම හෝ ගලා යන වතුරට ඇල්ලීම කළ යුතු ය.

තද ඇඳුම්, මුදු, අත් ඔරලෝසු ඉවත් කළ යුතු වේ. උතුරන දියර හෝ රසායනික ද්‍රව්‍යවලින් පෙඟී ඇති ඇඳුම් ප්‍රවේශමෙන් කපා ඉවත් කරන්න. ඇඳුම් සමෙහි ඇලී තුවාල සහිත වූ විට ඇඳුම ඉවත් නොකළ යුතු ය. රෝගියාගේ බිය තුරන් කරමින් වහා ම රෝහලකට ගෙන යන්න.


18.14 රූපය - පිලිස්සුණු කොටස ගලා යන ජලයට ඇල්ලීම

6. තුවාල වීමක දී

විවිධාකාරයෙන් තුවාල සිදු විය හැකි යි. පිලිස්සුම් තුවාල, කැපුම් තුවාල, වැටීම්, සීරීම්, ඇනීම් ආදී කිනම් ආකාරයකින් තුවාලයක් සිදු වුවත් රුධිරය පිටතට වහනය වීම වැළැක්විය යුතු ය. මේ සඳහා රුධිර වහනය නවතින තෙක් එම ස්ථානය පීඩනයක ලක් වන ලෙස රෙදි කැබැල්ලකින් වෙලීමෙන් හා හෘදයට වඩා ඉහළ මට්ටමකින් තුවාලය සිදු වූ ස්ථානය තබා ගැනීමෙන් (තුවාලය අතෙහි හෝ පාදයෙහි නම් ඔසවා තැබීමෙන්) හෝ අයිස් තැබීම මගින් රුධිර වහනය අඩු කර ගත හැකි ය. වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රැගෙන යන්න.


18.15 රූපය - තුවාල වීමෙන් පසු තුවාලය සිදු වූ ස්ථානය හෘදයට ඉහළ මට්ටමකින් තැබීම

7. උගුරේ යමක් සිර වූ විට

මුලින් ම මුඛය හොඳින් විවර කොට හිර වූ දෑ හඳුනාගත හැකි ද යි බලන්න. ළමයෙකු හෝ වැඩිහිටියෙකු නම් උර පෙදෙස ඉදිරියට නවා, මුඛය විවර කර, තෙරපුම ඉදිරියට යොමු වන ලෙස සෙමෙන් පිටට පහර දෙන්න. නැතහොත් පිටුපසින් සිටගෙන අත් දෙක මිට මොළවා උදරයේ ඉහළ කොටස තදින් තෙරපන්න.

කුඩා දරුවෙකු නම් එක් අතකට ප්‍රවේසමෙන් රැගෙන මුනින් හරවා, හිස පහළට සිටින සේ අල්ලාගෙන, උදරයේ ඉහළ කොටස නැමුණු දණහිස මත තබා තදින් පිටට තට්ටු කරන්න. හිර වූ දෑ එළියට නොඑන්නේ නම්, වහා ම වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන යන්න.



18.16 රූපය - වැඩිහිටියෙකුගේ උගුරේ යමක් සිර වූ විට ඉවත් කරන ආකාරය



18.17 රූපය - කුඩා දරුවකුගේ උගුරේ යමක් සිර වූ විට ඉවත් කරන ආකාරය

8. නාසයේ යමක් සිර වූ විට

නාසය කිති කැවීම මගින් කිවිසීමට සලස්වන්න. එසේ නොහැකි නම් කිසිදු උපකරණයක් නාසය තුළට දැමීම සිදු නොකර වහා ම රෝහලක් වෙත ගෙන යන්න. එසේ ගෙන යාමේ දී සිටගෙන හෝ ඉඳගෙන සිටීමට සලස්වන්න. සිර වූ දෙය ශ්වසන මාර්ගයට යාමට ඉඩ ඇති නිසා නිදා ගැනීම නොකළ යුතු ය.

9. දියේ ගිලීමක දී

හදිසියේ දරුවන්, වැඩිහිටියන් දියේ ගිලී මිය යන අවස්ථා බොහොමයක් මාධ්‍ය මගින් අපට දැනගන්නට ලැබේ. දියේ ගිලීමක දී ශ්වසනය කිරීම අපහසු වී මරණයට පත් වේ.

දියේ ගිලුණු පුද්ගලයෙකු බේරා ගොඩබිමට ගත් පසු මුලින් ම ABCDE ක්‍රමය අනුගමනය කරමින් රෝගියාගේ තත්වය හඳුනා ගත යුතු වේ. අවශ්‍ය නම් පපු තෙරපුම හෝ කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දිය හැකි ය.



ක්‍රියාකාරකම

පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී ප්‍රථමාධාර ලබා දීම ආදර්ශනය කරන්න.

I. ක්ලාන්තය සෑදුණු විට

II. වැඩිහිටියෙකුගේ උගුරේ යමක් සිර වූ විට

සාරාංශය

අනතුරක දී හෝ ආපදාවක දී නිශ්චිත වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන තුරු, රෝගියාට මුලින් ම ලබා දෙන ආධාර ප්‍රථමාධාර ලෙස හැඳින් වේ.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙන් රෝගියාගේ තත්වය බරපතල වීම වැළැක්වීමට, සුවය ලබා දීමට මෙන් ම රෝගියාගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට ද හැකි වේ.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සඳහා ABCDE ක්‍රමයට රෝගයේ හෝ ආබාධයේ තත්වය අවබෝධ කර ගත හැකි වේ.

ඕනෑ ම අවස්ථාවක දී අනතුරට පත් පුද්ගලයා වහා එම ස්ථානයෙන් ඉවත් කර ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගෙන යාමත් රෝගියාගේ බිය දුරු කිරීමත් වැදගත් වේ. එසේ ම ප්‍රථමාධාර ලබා දී වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කළ යුතු වේ.

නිසි පුහුණුව, දැනුම, ඉවසීම, කරුණාව, නිර්භීත බව, පරීක්ෂාකාරී බව, නිවැරදි තීරණ ගැනීම, ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව ආදී ගුණාංග ප්‍රථමාධාර දෙන තැනැත්තා තුළ පැවතිය යුතු වේ.

අභ්‍යාස

1. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අරමුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.
2. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ ABCDE ක්‍රමවේදයේ එක් එක් පියවරේ දී කෙරෙන කාර්යය කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න.
3. ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග පහක් ලියා දක්වන්න.
4. සර්පයෙකු දෂ්ට කළ ස්ථානයකට නොකළ යුතු දෙයක් සඳහන් කරන්න.
5. පුද්ගලයෙකු විදුලි අනතුරින් මුදවා ගත් පසු අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේදයක් සඳහන් කරන්න.
6. පිලිස්සීමක් සිදු වූ විට වහා ම කළ යුතු වන්නේ කුමක්ද?

පාරිභාෂික ශබ්ද මාලාව

අනු ක්‍රීඩා	lead-up games	வழி விளையாட்டு
අවතීර්ණ ධාවනය	approach run	அணுகலோட்டம்
අනුගාමිකත්වය	followership	பின்பற்றுதல்
ආත්ම අභිමානය	self esteem	சுயகௌரவம்
ආත්ම විශ්වාසය	self confidence	தன்னம்மபிக்கை
ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායම	platoon	அணிநடைக் குழு
ආධාරක අවධිය	support phase	உதவி செயற்பாடு
ආධාරක පාදය	supporting foot	தாங்கு பாதம்
ආර්තව චක්‍රය	menstruation cycle	மாதவிடாய்ச் சக்கரம்
ආරක්ෂක ආහාර	safety food	பாதுகாப்பான உணவு
උඩු අත් එසවීම	volley pass/over arm setting	மேற்கையால் பெற்றுக்கொள்ளல்
උරහිස් යැවුම	shoulder pass	தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல்
උරහිසට ඉහළින් යැවුම	lob pass/ high shoulder pass	தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல்
කල් බැලීම	marking time	காலங்குறித்தல்
කුදු ඇරඹුම	crouched start	குறும் புறப்பாடு
ක්ෂණික ආහාර	fast food	உடன் உணவு
කල් ඉකුත් වීමේ දිනය	date of expiry	முடிவுத் திகதி
කෘත්‍රිම ශ්වසනය	artificial respiration	செயற்கைச் சுவாசம்
ගමනේ යාම	marching	அணியில் நடத்தல்
චිත්තවේග සමබරතාව	emotional balance	மனவெழுச்சிச் சமநிலை
ජීවන නිපුණතා	life skills	வாழ்க்கைத்திறன்
දැල් රැකීම	goal keeping	பந்தைக் காத்தல்
ධාවන අභ්‍යාස	running exercises	ஓட்டப் பயிற்சிகள்
නිසරු ආහාර	junk food	போசணை குறைவான செய்யப்பட்ட உணவு
නිර්මාණශීලී චින්තනය	creative thinking	ஆக்கச் சிந்தனை
නික්මීම / ඉපිලීම	take off	மேலெழல்
නිෂ්පාදිත දිනය	date of manufacture	உற்பத்தித் திகதி
නම්‍යතාව	flexibility	நெகிழும் தன்மை
බෝවන රෝගය	communicable disease	தொற்றும் நோய்
පන්දුව පිරිනැමීම	serving the ball	பந்து பணிதல்
පන්දුව ලබා ගැනීම	receiving the ball	பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
පන්දුව එසවීම	setting the ball	பந்தை ஒழுங்கமைத்தல்
පිටිය රැකීම	field defending	மைதானம் காத்தல்
ප්‍රහාරක රේඛාව	attacking line	தாக்கற்கோடு
පන්දු පාලනය	ball controlling	பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்
පාද හුරුව	foot work	பாத அசைவு
පපුවට කෙළින් යැවුම	chest pass	நெஞ்சுக்கு நேரான மாற்றம்
පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම	driblling	கொட்டிச் செல்லல்
පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම	kicking	உதைத்தல்
පන්දුවට හිසින් පහර දීම	heading	தலையாலடித்தல்
පාද කොට්ටා	ball of the foot	பாதச் சும்மாடு
පියාසරිය/ගුවන්ගත වීම	flight	பறத்தல் நிலை
පතිත වීම	landing	நிலம் படல்
පේශිමය දැරීමේ හැකියාව	cardio vascular endurance	இதயம்சார் தாங்குதிறன்
පපු තෙරපුම	chest compression	நெஞ்சை அழுத்தல்
ප්‍රථමාධාරය	first - aid	முதலுதவி
මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක	Public Health Inspector	பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்
මලල ක්‍රීඩා	athletics	மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு

මේස පුරුදු	table manners	மேசைப் பழக்கம்
යටි අත් පිරිනැමීම	under arm service	கீழ்க்கை பணித்தல்
යටි අත් ලබා ගැනීම	under arm recieve	கீழ்க்கையால் பெற்றுக் கொள்ளல்
යටි අත් එසවීම	dig pass /under arm setting	கீழ்க்கைமுறை ஒழுங்கமைத்தல்
යටි අත් යැවුම	under arm pass	கீழ்க்கை அனுப்புதல்
විචාරශීලී චින්තනය	critical thinking	சிறந்த சிந்தனை ஆற்றல்
ශාරීරික සංයුතිය	body composition	உடற்கொள்ளளவு
ශීඝ්‍ර ගමනේ යාම	quick marching	வேக அணிநடை
ස්වයං අවබෝධය	self understanding	சுய விளக்கம்
සම්මාන දැක්වීම	compliment	அணிவகுப்பு மரியாதை செலுத்துதல்
සෙමෙන් ගමනේ යාම	slow marching	மெதுவான அணிநடை
සීරුවෙන් සිටීම	stand at attention	நிமிர்ந்து நிற்றல்
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය	health promotion	சுகாதார மேம்பாடு
සහකම්පනය	empathy	பரிவுணர்வு
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි	Medical Officer of Health	சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා	organized games	ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு
සුළු ක්‍රීඩා	minor games	சிறு விளையாட்டு
සාධාරණ තරගය	fair play	நியாயபூர்வமான விளையாட்டு
සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව	helth related physical fitness	சுகாதார உடற்றகைமை
හෙප්පා යැවුම	bounce pass	சொட்டி அனுப்புதல்
හිටි ඇරඹුම	Standing start	நின்ற புறப்பாடு

පාඩම් අනුක්‍රමය

පෙළපොතේ පරිච්ඡේදය	නිපුණතා මට්ටම	කාලච්ඡේද ගණන
පළමුවන වාරය		
1. ආත්ම අභිමානයෙන් යුක්ත වෙමු	2.1	2
2. ආචාර පෙළපාළි ඉරියව් පුහුණු වෙමු	3.1, 3.2	3
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු	4.2	4
4. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු	4.3	4
5. ධාවන තරඟ ආරම්භය හදුරමු	5.2	2
දෙවන වාරය		
6. සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩ නගමු	1.1	6
7. අනුක්‍රීඩාවල යෙදෙමු	4.1	1
8. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු	4.4	4
9. ධාවන අභ්‍යාස පුහුණු වෙමු	5.1	1
10. පැනීම් ඉසව් ඉගෙන ගනිමු	5.3	1
11. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගනිමු	8.1, 8.2	6
තුන්වන වාරය		
12. විසි කිරීම් ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු	5.4	2
13. ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගනිමු	6.1	2
14. ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගනිමු	7.1, 7.2	6
15. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු	9.1	4
16. ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනිමු	9.2	2
17. පාරිසරික අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමු	10.1	3
18. එදිනෙදා මුහුණ දෙන අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර දැන ගනිමු	10.2	3